

献立表

2025年01月
こじか福祉会 完了食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1,2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
正月休み							
正月休み							
正月休み							
04 (土)	お弁当持参	小麦粉、植物油、ショートニング、砂糖、ぶどう糖・精製			食塩	ひこうきビスケット ミレービスケット ほうじ茶	エネルギー 58 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 2.3 g
日曜日							
06 (月)	ポークドリア 温野菜 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ミルク、牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ、卵	バナナ、たまねぎ、大根、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、人参、えのきたけ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい 卵ボーロ バナナ ミルク	エネルギー 390 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 12.8 g
07 (火)	やわらかごはん 鶏肉の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(もやし・小松菜)	米、砂糖、油	鶏もも肉、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、人参、こまつな、ごぼう、もやし、れんこん、切り干し大根、干しいたけ、七草、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	豆乳クッキー 七草粥 みかん ほうじ茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.3 g
08 (水)	やわらかごはん 豆腐のやさしいあんかけ いんげんの和え物 みそ汁(白菜・あさつき)	米、ホットケーキミックス、白玉粉、片栗粉、ひまわり油	ミルク、木綿豆腐、鶏ひき肉、粉チーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いんげん、ほうさい、グリーンフルーツ、人参、もやし、ひじき、たけのこ、えのきたけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット ボンデケーショ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.4 g
09 (木)	やわらかごはん 親子煮 きゅうりと大根の酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、卵、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、人参、りんご、大根、しめじ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい さつまいもとりんごのケーキ ミルク	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.5 g
10 (金)	豚汁うどん ほうれん草ともやしの和え物	ゆでうどん、三温糖、さつまいも	あずき(乾)、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれん草、もやし、大根、人参、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、塩(並塩)	豆乳クッキー おしるこ みかん ほうじ茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 10.9 g
11 (土)	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、かぶ、人参、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.8 g
日曜日							
14 (月)	やわらかごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、三温糖、はるさめ(緑豆)、ひまわり油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(生)、きゅうり、きょうな	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.5 g
15 (火)	やわらかごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁(大根)	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ほうさい、れんこん、人参、たけのこ、大根、しいたけ、さやえんどう、コーン缶、しそ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ひこうきビスケット ひよこ蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g
16 (水)	食パン ポークソテー フロッコリーとコーンのマヨサラダ 人参スープ	食パン、米、小麦粉	ミルク、豚肉(ロース)	いちご、人参、フロッコリー、れんこん、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい 根菜ピラフ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.4 g
17 (金)	やわらかごはん かじきのパン粉焼き キャベツ和え みそ汁(かぶ・南瓜)	米、三温糖、小麦粉、パン粉	ミルク、豆乳、まかじき、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、トマト、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、グリーンアスパラガス、カリフラワー、かんでん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	豆乳クッキー 抹茶豆乳プリン ミルク	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.4 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1,2才朝おやつ 午後おやつ		栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
18 土	鶏肉と野菜のうま煮丼 ピーマンのおかか和え みそ汁(えのき・玉ねぎ)	米、片栗粉、三温糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、人参、たまねぎ、えのきだけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ひこうきビスケット 動物ビスケット グレープフルーツ ミルク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 15.4 g	
日曜日								
20 月	ポークドリア 温野菜 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	ミルク、牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、バター、粉チーズ、卵	バナナ、大根、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、人参、えのきだけ	烏がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい 卵ポーロ バナナ ミルク	エネルギー 413 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 12.9 g	
21 火	やわらかごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(もやし・小松菜)	米、食パン、砂糖、油	ミルク、さけ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、人参、こまつな、ごぼう、もやし、れんこん、マーメレード・低糖度、ブルーベリージャム、切り干し大根、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	豆乳クッキー ジャムサンド グレープフルーツ ミルク	エネルギー 412 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 9.6 g	
22 水	やわらかごはん 豆腐の野菜あんかけ いんげんの和えもの みそ汁(白菜・あさつき)	米、片栗粉、ひまわり油	木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いんげん、バナナ、はくさい、ブルーベリージャム、人参、もやし、みかん缶、ひじき、だけのこ、えのきだけ、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット フルーツヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 340 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 10.1 g	
23 木	食パン かれいのムニエル グリル野菜 コーンスープ	食パン、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、三温糖	ミルク、かれい、豆乳、バター	みかん、フロッコリー、人参、りんご、コーン缶、カリフラワー	烏がらだし汁、コンソメ、塩(精製塩)	むらさきいもせんべい さつまいもとりんごのケーキ ミルク	エネルギー 367 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.9 g	
24 金	やわらかごはん 親子煮 きゅうりと大根の酢の物 みそ汁(じゃがいも・しめじ)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、白玉粉、三温糖、砂糖	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、卵、粉チーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、きゅうり、人参、グレープフルーツ、大根、しめじ、糸みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	豆乳クッキー ボンデケーキ グレープフルーツ ミルク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.7 g	
25 土	チャーハン 温野菜 豆苗スープ	米、さつまいも、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、ひまわり油	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから	オレンジ、トウモロコシ、ねぎ、かぶ、人参、ピーマン	烏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.8 g	
日曜日								
27 月	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、焼ふ、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、凍り豆腐、無塩バター	バナナ、こまつな、ごぼう、れんこん、人参、あさつき、みつば	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 黒糖パウンドケーキ バナナ ミルク	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.4 g	
28 火	やわらかごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、三温糖、はるさめ(緑豆)、ひまわり油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、わかめ(生)、きゅうり、きょうな	烏がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー きなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.5 g	
29 水	やわらかごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁(大根)	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、はくさい、れんこん、人参、だけのこ、大根、しいたけ、さやえんどう、コーン缶、しそ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ひこうきビスケット ひよこ蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 368 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 11.2 g	
30 木	ミートソーススパゲティ ジャーマンポテト 具だくさんスープ	じゃがいも、スパゲティ、米、油、砂糖	ミルク、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、人参、マッシュルーム、れんこん、はくさい、トマトピューレ、しめじ、ごぼう、コーン缶、にんにく、パセリ	烏がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩	むらさきいもせんべい 根菜ピラフ ミルク	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 11.5 g	
31 金	やわらかごはん かじきのパン粉焼き キャベツ和え みそ汁(かぶ・南瓜)	米、三温糖、小麦粉、パン粉	ミルク、豆乳、まかじき、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、トマト、キャベツ、かぼちゃ、かぶ、グリーンアスパラガス、カリフラワー、かんでん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	豆乳クッキー 抹茶豆乳プリン ミルク	エネルギー 381 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 8.4 g	