

# 献立表

2025年01月  
こじか福祉会 乳児食

| 日<br>曜    | 献立名                                                | 材料名(昼食・3時おやつ)                  |                                          |                                                    |                                   | 1,2才朝おやつ                               | 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                               | 午後おやつ                                  |                                             |
| 正月休み      |                                                    |                                |                                          |                                                    |                                   |                                        |                                             |
| 正月休み      |                                                    |                                |                                          |                                                    |                                   |                                        |                                             |
| 正月休み      |                                                    |                                |                                          |                                                    |                                   |                                        |                                             |
| 04<br>(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<br>ミレービスケット<br>ほうじ茶          | エネルギー 46 kcal<br>たんぱく質 0.7 g<br>脂質 1.8 g    |
| 日曜日       |                                                    |                                |                                          |                                                    |                                   |                                        |                                             |
| 06<br>(月) | ポークカレー<br>温野菜<br>ほうれん草スープ                          | 米、じゃがいも、ポップコーン、ひまわり油           | 牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、バター、チーズ                 | 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、りんご、えのきたけ     | 鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩              | むらさきいもせんべい<br>ポップコーン<br>バナナ<br>牛乳      | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 20.0 g |
| 07<br>(火) | ごはん<br>鶏肉の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>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)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)    | みかん、人参、ごまつなごぼう、もやし、れんこん、切り干し大根、干ししいたけ、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<br>七草粥<br>みかん<br>ほうじ茶           | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 17.6 g<br>脂質 14.8 g |
| 08<br>(水) | ごはん<br>揚げだし豆腐のやさいあんかけ<br>いんげんのゴマ和え<br>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、ごま  | 牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)  | いんげん、はくさい、グレープフルーツ、人参、もやし、ひじき、だけのこ、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<br>ボンデケーキ<br>グレープフルーツ<br>牛乳  | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 15.7 g |
| 09<br>(木) | ごはん<br>親子煮<br>きゅうりと大根の酢の物<br>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 | 牛乳、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、酢、しょうゆ、本みりん、食塩          | むらさきいもせんべい<br>さつまいもとりんごのケーキ<br>牛乳      | エネルギー 509 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 17.8 g |
| 10<br>(金) | 豚汁うどん<br>ほうれん草ともやしの和え物                             | ゆでうどん、さといも、三温糖、さつまいも           | 豚肉(ばら)、豚肉(もも)、あずき(乾)、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<br>おしるこ<br>みかん<br>ほうじ茶          | エネルギー 488 kcal<br>たんぱく質 18.5 g<br>脂質 17.1 g |
| 11<br>(土) | チャーハン<br>温野菜<br>豆苗スープ                              | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング   | 牛乳、豚肉(ロース)、乳成分                           | 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<br>ブリッツ<br>オレンジ<br>牛乳        | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 16.7 g |
| 日曜日       |                                                    |                                |                                          |                                                    |                                   |                                        |                                             |
| 成人の日      |                                                    |                                |                                          |                                                    |                                   |                                        |                                             |
| 14<br>(火) | ごはん<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                      | 米、三温糖、はるさめ(緑豆)、ごま、砂糖、ごま油       | 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<br>ごまときなこのビスケット<br>オレンジ<br>ほうじ茶 | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 19.7 g |
| 15<br>(水) | ごはん<br>筑前煮<br>白菜と大葉の和え物<br>みそ汁(油揚げ・大根)             | 米、さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油           | 鶏もも肉、油揚げ、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、コン豆、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<br>ひよこ蒸しパン<br>りんご<br>ほうじ茶    | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 17.3 g |
| 16<br>(木) | 食パン<br>ポークソテー<br>ブロッコリーとコーンのマヨサラダ<br>人参スープ<br>いちご  | 食パン、米、小麦粉                      | 牛乳、豚肉(ロース)                               | いちご、人参、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、ごぼう、コン豆、しょうが               | 鳥がらだし汁、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、食塩         | むらさきいもせんべい<br>根菜ピラフ<br>牛乳              | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 16.2 g |
| 17<br>(金) | ごはん<br>かじきのフライ<br>キャベツ和え<br>みそ汁(かぶ・南瓜)             | 米、三温糖、小麦粉、ひまわり油、パン粉            | 牛乳、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<br>抹茶豆乳プリン<br>牛乳                | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂質 11.2 g |

| 日<br>曜 | 献立名                                                | 材料名(昼食・3時おやつ)                                  |                                           |                                                                      |                                   | 1,2才朝おやつ<br>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     | 鶏肉と野菜のうま煮丼<br>ピーマンのおかか和え<br>みそ汁(えのき・玉ねぎ)           | 米、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、ごま(乾)、ひまわり油、ショートニング、ココナッツパウダー | 牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、脱脂粉乳   | 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、食塩            | ひこうきビスケット<br>サブレ<br>グレープフルーツ<br>牛乳     | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 18.2 g<br>脂質 15.9 g |
| 日曜日    |                                                    |                                                |                                           |                                                                      |                                   |                                        |                                             |
| 20     | ポークカレー<br>温野菜<br>ほうれん草スープ                          | 米、じゃがいも、ポップコーン、ひまわり油                           | 牛乳、豚肉(もも)、豚肉(バラ)、バター、チーズ                  | 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、りんご、えのきだけ                       | 鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩              | むらさきいもせんべい<br>ポップコーン<br>バナナ<br>牛乳      | エネルギー 552 kcal<br>たんぱく質 18.3 g<br>脂質 20.0 g |
| 21     | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁(もやし・小松菜)          | 米、食パン、砂糖、油                                     | 牛乳、さけ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)    | グレープフルーツ、人参、ごまつな、ごぼう、もやし、れんこん、マーマレード・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<br>ジャムサンド<br>グレープフルーツ<br>牛乳     | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 10.9 g |
| 22     | ごはん<br>揚げだし豆腐のやさいあんかけ<br>いんげんのゴマ和え<br>みそ汁(白菜・あさつき) | 米、片栗粉、ひまわり油、ごま                                 | 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、キウイフルーツ、ブルーベリージャム、人参、もやし、みかん缶、ひじき、たけのこ、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<br>フルーツヨーグルト<br>ほうじ茶         | エネルギー 376 kcal<br>たんぱく質 12.9 g<br>脂質 10.8 g |
| 23     | ロールパン<br>かれのいもニエル<br>グリル野菜<br>コーンスープ<br>みかん        | ロールパン、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、三温糖                | 牛乳、かれい、豆乳、バター                             | みかん、フロコリー、人参、りんご、コーン缶、カリフラワー                                         | 鳥がらだし汁、コンソメ、塩(精製塩)                | むらさきいもせんべい<br>さつまいもとりんごのケーキ<br>牛乳      | エネルギー 506 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 16.4 g |
| 24     | ごはん<br>親子煮<br>きゅうりと大根の酢の物<br>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                  | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、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、酢、しょうゆ、本みりん、食塩          | 豆乳クッキー<br>ボンデケーキ<br>グレープフルーツ<br>牛乳     | エネルギー 545 kcal<br>たんぱく質 24.1 g<br>脂質 18.6 g |
| 25     | チャーハン<br>温野菜<br>豆苗スープ                              | 米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ショートニング                   | 牛乳、豚肉(ロース)、乳成分                            | オレンジ、ドゥミヨウ、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<br>ブリッツ<br>オレンジ<br>牛乳        | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂質 16.7 g |
| 日曜日    |                                                    |                                                |                                           |                                                                      |                                   |                                        |                                             |
| 27     | 吹き寄せごはん<br>高野豆腐の煮物<br>すまし汁(麩・三つ葉)                  | 米、さといも、焼豆、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油                        | 牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ、無塩バター                    | バナナ、ごまつな、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<br>黒糖パウンドケーキ<br>バナナ<br>牛乳   | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂質 14.3 g |
| 28     | ごはん<br>回鍋肉<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                      | 米、三温糖、砂糖、はるさめ(緑豆)、ごま、ごま油                       | 豚肉(もも)、豚肉(バラ)、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<br>ごまときなこのビスケット<br>オレンジ<br>ほうじ茶 | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂質 19.7 g |
| 29     | ごはん<br>筑前煮<br>白菜と大葉の和え物<br>みそ汁(油揚げ・大根)             | 米、さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油                           | 鶏もも肉、油揚げ、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、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<br>ひよこ蒸しパン<br>りんご<br>ほうじ茶    | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 17.3 g |
| 30     | ミートソーススパゲティ<br>ジャーマンポテト<br>具だくさんスープ                | じゃがいも、スパゲティ、米、油、砂糖                             | 牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ                         | たまねぎ、グレープフルーツ、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     | 鳥がらだし汁、クチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩      | むらさきいもせんべい<br>根菜ピラフ<br>グレープフルーツ<br>牛乳  | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂質 12.8 g |
| 31     | ごはん<br>かじきのフライ<br>キャベツ和え<br>みそ汁(かぶ・南瓜)             | 米、三温糖、小麦粉、ひまわり油、パン粉                            | 牛乳、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<br>抹茶豆乳プリン<br>牛乳                | エネルギー 473 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 11.2 g |