## 献立表

2025年01月 こじか福祉会 幼児食

			1110/5 /5 ^	0.00		1 0 - +0	r		
	献立名	**	材料名(昼食		pma bub	1.2才朝おやつ	栄	養石	<b>T</b>
曜		熱と力になるもの	皿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					
		Late way a state of the same		正月休み	I.o.uc		T		
04		小麦粉、植物油脂、ショートニング、砂糖、ぶどう			食塩	ひこうきビスケット			
_	お弁当持参	糖・精製				ミレービスケット	たんぱく	質 0.9	g
土						ほうじ茶	脂	質 2.3	g
)									
				日曜日					
06	ポークカレー	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		むらさきいもせんべい	エネルキ	- <sub>690</sub>	kcal
_	温野菜			ラガス、ほうれんそう、人 参、りんご、えのきたけ		ポップコーン	たんぱく	. 質 <sub>22.</sub> g	, g
月	ほうれん草スープ					バナナ	脂	質 25.0	) g
_						牛乳			
07	ごはん	米、砂糖、油	鶏もも肉、大豆(ゆで)、 米みそ(淡色辛みそ)、油	みかん、人参、こまつな、 ごぼう、もやし、れんこ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並	豆乳クッキー	エネルキ	² – <sub>612</sub>	kcal
_	鶏肉の塩焼き			ん、切り干し大根、干しし いたけ、七草、かぶ・葉	塩)	七草粥	たんぱく	質 217	, g
火	切り干し大根の煮物					みかん	脂	質 18.1	
_	みそ汁(もやし・小松菜)					ほうじ茶		10.1	
08	ごはん	米、ホットケーキミックス、白玉粉、片栗粉、7)ま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき   肉、粉チーズ、米みそ(浴	いんげん、はくさい、グ レープフルーツ、人参、も	かつお・昆布だし汁、本みりん。しょうめ(うすく	ひこうきビスケット	エネルキ	- 506	kcal
_	揚げだし豆腐のやさいあんかけ	わり油、ごま	色辛みそ)、米みそ(赤色)		ち)、しょうゆ、食塩	ポンデケージョ	たんぱく		
7K	いんげんのゴマ和え		+0, 0,	しょうが		グレープフルーツ	脂	質 19.6	
~	みそ汁(白菜・あさつき)					牛乳		7 19.0	, 0
_	ごはん	米、じゃがいも、さつまい		たまねぎ、きゅうり、人	かつお・昆布だし汁、酢、	むらさきいもせんべい	エネルキ	ž – C4C	kcal
	親子煮	も、小麦粉、三温糖、ひま わり油、砂糖	(淡色辛みそ)、米みそ	参、りんご、大根、しめ じ、糸みつば	しょうゆ、本みりん、食塩	さつまいもとりんごのケーキ			
	きゅうりと大根の酢の物		(赤色辛みそ)			牛乳	脂	· 单 24.7	
	みそ汁(じゃがいも・しめじ)					1 30	1.0	~ 22.3	, 6
10	豚汁うどん	ゆでうどん、さといも、三		みかん、ほうれんそう、も		豆乳クッキー	エネルキ		kcal
	ほうれん草ともやしの和え物	温糖、さつまいも	あずき(乾)、米みそ(淡 色辛みそ)	やし、大根、人参 <i>、ご</i> ぼ う、ねぎ、干ししいたけ	ん、しょうゆ、塩(並塩)	おしるこ	エホルマ		
金	は 71 170年 20 (2007年) 入初					みかん	脂		
317						ほうじ茶	ne	質 21.5	, g
44	T	米、さつまいも、小麦粉、	牛乳、豚肉(ロース)、乳成	オレンジ、トウミョウ、ね	鳥がらだし汁、しょうゆ、		u -	٠	11
11	チャーハン	砂糖、ひまわり油、ショー トニング	分	オレンジ、トウミョウ、ね ぎ、かぶ、人参、ピーマン	コンソメ、食塩	ひこうきビスケット			
_	温野菜						たんぱく		
I	豆苗スープ					オレンジ	脂	質 20.8	g g
						牛乳			
				日曜日					
_		米、三温糖、はるさめ(緑	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、	成人式	鳥がらだし汁、しょうゆ、				
	ごはん	豆)、ごま、砂糖、ごま油	きな粉、ハム、豆乳、しらす干し		酢、コンソメ	豆乳クッキー	エネルキ		
	回鍋肉			り、きょうな					
火	春雨サラダ	1				オレンジ	脂	質 24.6	; g
_	わかめスープ	米、さといも、小麦粉、三	2019年4日本 1019日 1119日 119日 1	りんご けくさい わんこ	かつお・見布だし注。」	ほうじ茶			
	ごはん	米、さどいも、小麦粉、三温糖、ひまわり油	米みそ(淡色辛みそ)、米		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			
^	筑前煮	1	みそ(赤色辛みそ)	う、コーン缶、しそ、塩こ		ひよこ蒸しパン	たんぱく	質 22.4	. g
水	白菜と大葉の和え物			<sub>(</sub> พเรี		りんご	脂	質 21.6	, g
<u> </u>	みそ汁(油揚げ・大根)					ほうじ茶			
16	食パン	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	鳥がらだし汁、コンソメ、 ケチャップ、しょうゆ、食	むらさきいもせんべい	エネルキ	: - <sub>622</sub>	kcal
_	ポークソテー	1		ツ、ごぼう、コーン缶、 しょうが	塩	根菜ピラフ	たんぱく	質 26.3	g
木	プロッコリーとコーンのマヨサラダ	1				牛乳	脂	質 20.3	, g
_	人参スープ								
	いちご	1							
17	ごはん	米、三温糖、小麦粉、ひま わり油、パン粉	牛乳、豆乳、まかじき、あ すき(ゆで)、米みそ(淡		かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	豆乳クッキー	エネルキ	- <sub>592</sub>	kcal
_	かじきのフライ		色辛みそ)、米みそ(赤色)	リーンアスパラガス、カリ フラワー、かんてん	m \me-siii/	抹茶豆乳プリン	たんぱく		
	キャベツ和え	1	, ,, ,,	2 2 2 3 70 6 70		牛乳	脂	質 14.0	
	みそ汁(かぶ・南瓜)	1						14.0	
ш		1	1	I.	1	1			

	B	# <del>*</del> #		材料名(昼食	<ul><li>3時おやつ)</li></ul>		1.2才朝おやつ	عدد	≢	/#
15   Maric Carterio Data (1995)   15   April Carterio Data (1995)   15	曜	献 立 名	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料		宋	食	価
□ ピーマンのおかが見え	18	鶏肉と野菜のうま煮丼	米、小麦粉、砂糖、片栗		ツ、ピーマン、人参、たま		ひこうきビスケット	エネルキ	= - <sub>62</sub>	23 kca
□	_	ピーマンのおかか和え	ひまわり油、ショートニン	(赤色辛みそ)、かつお			サブレ	たんぱく	質 23	81 g
日曜日	土	みそ汁(えのき・玉ねぎ)					グレープフルーツ			
20	$\overline{}$						牛乳			
選邦			•		日曜日	1		L		
温野菜   カス・カー・	20	ポークカレー					むらさきいもせんべい	エネルキ	= - 69	an kca
日   日   日   日   日   日   日   日   日   日	_	温野菜	2 7 0 8 7 7 2		ラガス、ほうれんそう、人					
中国	月	ほうれん草スープ			3,000,763,0,63		バナナ			
20   CLOAD	_						牛乳		20	).O
一般の態度を	21	ごはん	米、食パン、砂糖、油				豆乳クッキー	エネルキ	= - 60	o kca
2	_	鮭の塩焼き		そ)、油揚げ、米みそ(赤	し、れんこん、マーマレー		ジャムサンド			
一分子汁(七切し・小松菜)	火	切り干し大根の煮物		L+0/ C/	ジャム、切り干し大根、干		グレープフルーツ			
2	_	みそ汁(もやし・小松菜)			000,000				10	5.0
機力がし口頭のできいあんかけ   (回音等分き)、素がき   (回音等分き)、素がき   (回音等分き)   (回音等分)   (回	$\vdash$						ひこうきビスケット	エネルキ	=	74 kca
次				(淡色辛みそ)、米みそ	ルーベリージャム、人参、					
□ みそ汁 (日菜・あさつき) □ 23 ロールバン しゃがいた。				、からナック C/	き、たけのこ、えのきた					
23 ロールバン (Definite, Dath Date)	-						•		- 13	,.0
カカルのムニエル	$\vdash$				みかん、ブロッコリー、人	鳥がらだし汁、コンソメ、 た (特制性)	むらさきいもせんべい	エネルキ	= - 61	og kca
本 プリル野菜 コーンスープ みかん	_	かれいのムニエル			リフラワー	THE SECOND				
- コーンスープ みかん 24	木	グリル野菜								
24	_	コーンスープ							20	<i>.</i>
24		みかん								
□ 親子燕 きゅうりと大根の酢の物	24	ごはん					豆乳クッキー	エネルキ	= - 68	<sub>R5</sub> kca
会 きゅうりと大根の酢の物	_	親子煮		そ (淡色辛みそ) 、米みそ	根、しめじ、糸みつば		ポンデケージョ			
- みぞ汁 (じゅかいも・しめじ)	金	きゅうりと大根の酢の物					グレープフルーツ			
25	$\smile$	みそ汁(じゃがいも・しめじ)					牛乳			
□ 三田子	25	チャーハン			オレンジ、トウミョウ、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	エネルキ	= - <sub>62</sub>	24 kca
日曜日	_	温野菜	トニング				プリッツ	たんぱく	質 23	3.5 g
日曜日	土	豆苗スープ					オレンジ	脂	質 20	).8 g
27   吹き寄せごはん   株、さといも、焼ふ、小麦   牛乳、葉もも肉、凍り豆   が、れんこん、人参、あさ   う点、本みりん、塩(塩)   ま糖パウンドケーキ   だっしばく質 28.4   パナナ   作乳   質もし汁(麸・三つ葉)   上でり、こま、こま油   きな粉、ハム、豆乳、しち   カンガメ   ですときなこのピスケット   たんぱく質 26.9   大のかめスープ   大ので、赤みで、海色をみそ)、米、さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油   本さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油   大みぞ(淡色をみそ)、米がそ(赤色をみそ)、米がそ(赤色をみそ)、米がそ(赤色をみそ)、米がそ(水色をみそ)、米が子(水色をみんと)。コーン低、しき、塩は、ガルンは、カンガ、キャパッ、カンガ、カンガ、キャパッ、カッカ、カッカ、カッカ、カッカ、カッカ、カッカ、カッカ、カッカ、カッカ、カ	$\smile$						牛乳			
27   (水と句をとはん)   (水と句をとはん)   (水・黒砂糖、ひまわり油   (水・三温糖、砂糖、はるさかった が ) (株 三温糖、砂糖、はるさか ) (株 一)   (大 15 mm)   (大 15 mm										
日野豆腐の魚物	27	吹き寄せごはん			う、れんこん、人参、あさ	うゆ、本みりん、塩(並				
28	_	高野豆腐の煮物			つき、みつば 	塩)	黒糖パウンドケーキ	たんぱく	質 28	8.4 g
28 ごはん	月	すまし汁(麩・三つ葉)					バナナ	脂	質 18	3.9 g
28	$\overline{}$						牛乳			
(日鍋肉)         大き、わかめ (生)、きゅうり、きょうな         ごまときなこのピスケット たんぱく質 26.9 指し 26.9 指し 26.9 によっな。           (日鍋肉)         大き雨サラダー         オレンジ ほうじ茶           (日うじ茶)         こはん (日のより)         大きょうな (大きい、れんこん、大きょうな)           (日うじ茶)         (日うじ茶)           (日本)         (日本)         (日本)	28	ごはん		きな粉、ハム、豆乳、しら	ピーマン、ピーマン、ね					
29 ごはん       ※、さといも、小麦粉、三温糖、ひまわり油       調味、ひまわり油       りんご、はくさい、れんご かっかき・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん だけのこ、大根しいだけ、さやえんどう、コーン缶、しそ、塩ごんぶ       ひこうきビスケット エネルギー 638 たんぱく質 22.4 かのようには できるんどう、コーン缶、して、塩ごんぶ         水 白菜と大葉の和え物       みそ汁(油揚げ・大根)       はず・大根)       はまねぎ、グレーブフルーツ、人参、マッシュルーム、れんごん、はくさい、トマトピューレ、しめいにぼう、コーン缶、にんにく、パセリ       カル・ディー、米、油、砂糖 たんぱく質 21.6 根菜ピラフ たんぱく質 21.6 様子とさんスープ	_	回鍋肉		9 TU				たんぱく	質 26	6.9 g
29 ごはん								脂	質 24	l.6 g
29	$\vdash$		W ナトレキ い = W ー	硕士士内 冰惧信 生命		かつむ。日本ゼニソー				
○ 「				米みそ(淡色辛みそ)、米	ん、人参、たけのこ、大		ひこうきビスケット			
水   日菜と大葉の和え物   りんこ   脂   質 21.6   日菜と大葉の和え物   りんこ   ほうじ茶   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の和え物   日菜と大葉の   日菜と大味の   日菜と味の   日菜と大味の   日菜と味の   日菜と大味の   日菜と大味の   日菜と大味の   日菜と大味の   日菜と大味の   日菜と大味の   日菜と味の   日菜と大味の   日菜と大味の   日菜と味の   日菜と大味の   日菜と味の   日菜と味の   日菜と大味の   日菜と味の				ッ C (小出干の C)	う、コーン缶、しそ、塩こ			たんぱく		
30 ミートソーススパゲティー じゃがいも、スパゲ ティー、米、油、砂糖 フ、粉チーズ フ、粉チーズ フ・カーマンポテト 本 具だくさんスープ はくさんスープ たまねぎ、グレーブフルーツ、人参、マッシュルーム、れんこん、はくさい、トマトビューレ、しめじ、ビぼう、コーン缶、にんにく、パセリ がしープフルーツ 脂 質 15.9	1 -				, 0,01			脂	質 21	.6 g
30   ミートリーススパソティー   <sub>ティー、米、油、砂糖</sub>   ン、粉チーズ   ツ、人参、マッシュルー   カ、コンソメ、ウスター   カンリス、 ウスター   リース、 食塩   ソース、 食塩   リース、 食塩   フ・フ・ス・ス・カース   大マトビューレ、しめじ、ごぼう、コーン缶、にんに   イ、パセリ   グレープフルーツ   脂 質 15.9	$\vdash$		1° 4 101 + 7 1° 12	<b>井</b>	たまわぎ だ! プラ!!	自がにだいとして、				
トマトビューレ、しめじ、   元					ツ、人参、マッシュルー	プ、コンソメ、ウスター				
本   共にくさんスープ					トマトピューレ、しめじ、	ノー人、良塩		たんぱく		
	木	具だくさんスープ						脂	質 15	5.9 g
	$\overline{}$		业 二海蛛 小字柳、小十	<b>水</b> 副 「「」	//*++ + ¬ L + · ^*	かつお。日本だいは、中本	牛乳			
31 ごはん 米、三温糖、小麦粉、ひま 中乳、豆乳、まかじき、あ バナナ、トマト、キャベ かつお・昆布だし汁、中濃 豆乳 クッキー エネルギー 591 色辛みぞ)、米みぞ(淡色)リーンアスバラガス、カリ サステア フェイン・サステア フェイン・フェイン・サステア フェイン・サステア フェイン・フェイン・サステア フェイン・サスティア フェイン・フェイン・フェイン・サステア フェイン・サステア フェイン・フェイン・フェイン・フェイン・フェイン・フェイン・フェイン・フェイン・				ずき(ゆで)、米みそ(淡	ツ、かぼちゃ、かぶ、グ					
へ   かしさのプライ								たんぱく		
金   キャベツ和え   作乳   指   質 <sub>14.0</sub>							牛乳	脂	質 14	lo g
~   みそ汁 (かぶ・南瓜)	$\smile$	みそ汁(かぶ・南瓜)								