

献立表

2025年02月
こじか福祉会 幼児食

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		
01 (土)	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、油、 植物油、ショートニング、 ごま油、片栗粉、ぶ どう糖・精製	牛乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、米みそ(赤色辛み そ)、米みそ(甘みそ)	オレンジ、もやし、こまつ な、ねぎ、にら、にん じん、あさつき、にんに く、生姜	鳥がらだし汁、酢、しょ うゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ミレービスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.7 g
日曜日							
03 (月)	いわしのかば焼き丼 春菊とえのきの和え物 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、 小麦粉、ひまわり油	いわし、卵(厚焼き卵)、 油揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)、てんぷ	みかん、しゆんぎく、 キャベツ、えのきだけ、 あさつき、きゅうり、か んぴょう(乾)、焼きの り、生姜	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酢、 食塩	むらさきいもせんべい 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 13.1 g
04 (火)	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁	米、食パン、マヨネー ズ、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身 なし)、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色辛 みそ)	たまねぎ、オレンジ、か ぼちゃ、トマト、ブロッ コリー、なめこ、あさつ き、わかめ(生)、レモ ン果汁、生姜	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	豆乳クッキー シュガートースト オレンジ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 24.7 g
05 (水)	ごはん 信田煮 ほうれん草としらすのおかか和え みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、ツナ 油漬缶(きはだ)、米み そ(淡色辛みそ)、しら す干し、米みそ(赤色辛 みそ)、かつお節	ほうれん草、バナナ、 はくさい、しいたけ、グ リーンアスパラガス、に んじん、えのきだけ、い んげん、生姜	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット きのこつツナの雑炊 バナナ ほうじ茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 10.8 g
06 (木)	フランスパン クリームシチュー 水菜サラダ みかん	フランスパン、じゃがい も、マカロニ、三温糖、 ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ベー コン、バター	みかん、たまねぎ、トマ ト、キャベツ、にんじ ん、しめじ、ピーマン、 きょうな、コーン缶	ホワイトソース、ケ チャップ、酢、コンソ メ、食塩、塩(並塩)	むらさきいもせんべい マカロニポリタン 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.5 g
07 (金)	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりの漬物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、 植物油、グラニュー 糖、ぶどう糖・精製、て ん粉(米)	豚肉(ばら)、豚肉(も も)、米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛み そ)	りんご、きゅうり、ごぼ う、にんじん、もやし、 ねぎ、えのきだけ、さや えんどう、生姜	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ(うすくち)、 本みりん、しょうゆ、食 塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ●味しらすせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.2 g
08 (土)	チキンライス 温野菜(人参・ブロッコリー) きゃべつスープ	米、小麦粉、ひまわり 油、ショートニング、砂 糖、植物油、じゃがい もてん粉	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、全粉乳	グレープフルーツ、ブ ロccoli、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、グ リンピース(冷凍)、 コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャッ プ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 14.9 g
日曜日							
10 (月)	ごはん 油淋鶏 トマト 青梗菜スープ	米、小麦粉、三温 糖、砂糖、油、片栗 粉、ひまわり油	鶏もも肉(皮付 き)、牛乳	オレンジ、トマト、ほう れん草、チンゲンサイ、 ねぎ、にんじん、干 しいたけ、生姜	鳥がらだし汁、しょ うゆ、酢、コンソメ	むらさきいもせんべい ほうれん草蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.9 g
建国記念の日							
12 (水)	ごはん 肉豆腐 小松菜と油揚げのお浸し みそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、焼豆腐、豚肉 (ばら)、油揚げ、無塩パ ター、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、かほ ちゃ、にんじん、こまつ な、しいたけ、ねぎ、あ さつき、生姜	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 スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.8 g
13 (木)	●みそラーメン 中華サラダ キウイフルーツ	生中華めん、小麦粉、三 温糖、ごま油、ひまわり 油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳 米みそ(淡色辛みそ)、 しらす(生)、無塩パ ター	キウイフルーツ、緑豆も やし、たまねぎ、にんじ ん、トマト、にら、キャ ベツ、コーン缶、きゅう り、わかめ(生)	しょうゆ、コンソメ、酢	むらさきいもせんべい ココアケーキ 牛乳	エネルギー 573 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 21.5 g
14 (金)	大豆ごはん さわらの照り焼き ふうふき大根 すまし汁	米、ビーフン、砂糖、ひ まわり油、三温糖	さわら、豚肉(もも)、大 豆(ゆで)、米みそ(甘 みそ)	りんご、だいごん、にん じん、ほうれん草、か ぼちゃ、たけのこ(ゆ で)、しめじ、ごぼう、 にら、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、し いただだし汁、しょう ゆ、本みりん、食塩、塩 (並塩)	豆乳クッキー 五目ビーフン りんご ほうじ茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.2 g
15 (土)	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、小麦粉、砂糖、油、 植物油、ショートニン グ、ごま油、ぶどう糖・ 精製、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし 豆腐、米みそ(赤色辛み そ)、米みそ(甘みそ)	オレンジ、にら、もや し、ねぎ、こまつな、に んじん、あさつき、生 姜、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょ うゆ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ミレービスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.7 g
日曜日							

※●印はきりん組さんのリクエストメニューとなっております！

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		
17 月	茶飯 おでん 白菜の浅漬け	米、小麦粉、片栗粉、三温糖	卵、はんぺん、さつま揚げ、ピザ用チーズ	グレープフルーツ、はくさい、だいこん、板こんにゃく、こんぶ、ねぎ、にら、にんじん、コーン缶、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、中華だしの素	むらさきいもせんべい チーズチヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 7.2 g
18 火	ごはん 豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ みそ汁	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身なし)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、トマト、フロッコリー、なめこ、あさつき、わかめ(生)、レモン果汁、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	豆乳クッキー シュガートースト オレンジ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 24.7 g
19 水	ごはん 信田煮 ほうれん草としらすのおかか和え みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、ツナ油漬缶(きはだ)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	バナナ、ほうれんそう、はくさい、しいたけ、にんじん、グリーンアスパラガス、えのきだけ、いんげん、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット きのこツナの雑炊 バナナ ほうじ茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 9.3 g
20 木	コッペパン ●鮭のフライ グリン野菜(南瓜・スナップ・カリフラワー) ジュリアンスープ	コッペパン、ゆでうどん、ひまわり油、小麦粉、パン粉、砂糖	鶏からスープ、さけ、豚肉(ばら・脂身付)	グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、スナップえんどう、カリフラワー、こまつな、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、セロリー	中濃ソース、カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ●カレーうどん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.0 g
21 金	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりの漬け物 みそ汁	米、さつまいも、砂糖、植物油脂、グラニュー糖、ぶどう糖・精製、てん粉(米)	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、ごぼう、にんじん、もやし、ねぎ、えのきだけ、さやえんどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、しょうゆ、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ●味しらべせんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.9 g
22 土	チキンライス 温野菜(人参・フロッコリー) きゃべつスープ	米、小麦粉、ひまわり油、ショートニング、砂糖、植物油脂、じゃがいもでん粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、全粉乳	グレープフルーツ、フロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.8 g
日曜日							
振替休日							
25 火	ごはん 油淋鶏 トマト 青梗菜スープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳	オレンジ、トマト、ほうれんそう、チンゲンサイ、ねぎ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー ほうれん草蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.6 g
26 水	ごはん 肉豆腐 小松菜と油揚げのお浸し みそ汁	米、さつまいも、砂糖、油、ごま	牛乳、焼き豆腐、豚肉(ばら)、油揚げ、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、かぼちゃ、にんじん、こまつな、しいたけ、ねぎ、あさつき、生姜	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 大学芋 グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.5 g
27 木	ほうれん草のクリームパスタ コンソメスープ	スパゲティ(ゆで)、米、さつまいも、ひまわり油	牛乳、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)	りんご、ほうれんそう、フロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、しめじ、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい キャロットピラフ りんご 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.4 g
28 金	大豆ごはん さわらの照り焼き ふうふう大根 すまし汁	米、ぎょうざの皮、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	さわら、大豆(ゆで)、ツナ水煮缶、チーズ、米みそ(甘みそ)	みかん、だいこん、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、しめじ、ごぼう、たまねぎ、キャベツ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー 餃子 みかん ほうじ茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 11.3 g

※●印はきりん組さんのリクエストメニューとなっております！