

献立表

2025年 03月
こじか福祉会 乳児食

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)	ベーコンピラフ — 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、人参、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ライスクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.5 g
日曜日							
03 (月)	雑ちらし寿司 — 菜の花のお浸し すまし汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、ひまわり油	卵、鶏ひき肉、しろあん、牛乳、えび(むき身)、油揚げ、絹ごし豆腐、	みかん、なばな、人参、れんこん、かんぴょう(乾)、さやえんどう、みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、酢、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、塩(並塩)、食塩	むらさきいもせんべい どら焼き みかん ほうじ茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.9 g
04 (火)	ごはん — 麻婆豆腐 きゅうりのナムル — 中華スープ	米、小麦粉、はるさめ、砂糖、片栗粉、ショートニング、ごま油、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	バナナ、きゅうり、にら、ねぎ、人参、あさつき、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ひこうきビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.7 g
05 (水)	ごはん — ●鶏肉の竜田揚げ きゃべつ和え — みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんでん、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.0 g
06 (木)	ごはん — かじきの照り焼き 切り干し大根の煮物 — みそ汁	米、ひまわり油、砂糖、油	牛乳、まかじき、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、かぼちゃ、いんげん、大根、キャベツ、ほうれんそう、人参、切り干し大根、干しいたけ	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 フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 9.3 g
07 (金)	ごはん — 鶏肉と大根の煮物 白和え — ●みそ汁(もやし・玉ねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつおエキスパウダー	りんご、大根、人参、もやし、たまねぎ、小松菜、さやえんどう、刻みこんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ●星せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.0 g
08 (土)	豚丼 — 小松菜ともやしの磯和え — みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング、コナツツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、小松菜、人参、もやし、ねぎ、あさつき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.3 g
日曜日							
10 (月)	ひじきごはん — 厚揚げと春キャベツのさっと煮 かぶと人参の甘酢和え — きのこのすまし汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ	れんこん、かぶ、ぶどう濃縮果汁、チゲル、人参、しめじ、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ、ブルーベリー、ひじき、干しいたけ、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ●あじさいゼリー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.0 g
11 (火)	●しょうゆラーメン — 豚肉と野菜の中華炒め いちご	生中華めん、米、さつまいも、三温糖、ごま油	豚肉(もも)、鶏がらスープ	いちご、たまねぎ、ほうれんそう、チンゲンサイ、人参、ねぎ、わかめ(生)、もやし、コーン缶	しょうゆ、食塩、コンソメ	豆乳クッキー ●さつま芋ごはん ほうじ茶	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.4 g
12 (水)	●ホットドッグ — ピクルス コーンと小松菜のスープ — みかん	コッペパン、マカロニ、砂糖、パン粉	牛乳、ウインナー、ピザ用チーズ	みかん、砂糖、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、小松菜、コーン缶、人参、しめじ、いんげん	鳥がらだし汁、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ●マカロニグラタン 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.7 g
13 (木)	ごはん — 鮭と春野菜のさっぱり蒸し ほうれん草とえのきのお浸し — みそ汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、黒ごま、ホットケーキミックス	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれんそう、ごぼう、緑豆もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、わかめ(生)、グリーンアスパラガス、生姜	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 噛み噛みごぼう オレンジ ほうじ茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 6.9 g
14 (金)	●ハヤシライス — ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、バター	人参、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、パセリ	鳥がらだし汁、コンソメ	豆乳クッキー バナナケーキ 牛乳	エネルギー 576 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 24.8 g
15 (土)	ベーコンピラフ — 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、人参、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ライスクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.5 g
日曜日							

※●印はきりん組さんのリクエストメニューになってます！

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	ごはん カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、砂糖	かれい、こしあん(生)、豚肉(ばら)、生揚げ、油揚げ、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、しめじ、スナップえんどう、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ひき、ごぼう、かんでん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ようかん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.5 g
18 火	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりのナムル 中華スープ	米、はるさめ、砂糖、片栗粉、油、ごま油、天かす、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、豚肉(もも)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)、かつお節	りんご、きゅうり、キャベツ、にら、ねぎ、あさつき、人参、コーン缶、干しいたけ、さくらげ(ゆで)、にんにく、生姜、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、ウスターソース	豆乳クッキー アレンジお好み焼き りんご 牛乳	エネルギー 535 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.1 g
19 水	ごはん ●鶏肉の竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんでん、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 17.0 g
春分の日							
21 金	あんかけ焼そば 花シュウマイ わかめスープ	焼きそばめん、小麦粉、片栗粉、三温糖、しゅうまいの皮、ごま油、砂糖	豚ひき肉、豚肉(ばら)、牛乳	たまねぎ、みかん、はくさい、わかめ(生)、人参、たけのこ(ゆで)、コーン缶、ピーマン、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ●ひよこ蒸しパン みかん ほうじ茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.7 g
22 土	豚丼 小松菜ともやしの磯和え みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、小松菜、人参、もやし、ねぎ、あさつき、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット サブレ バナナ 牛乳	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.3 g
日曜日							
24 月	ごはん 鶏肉と大根の煮物 白和え ●みそ汁(もやし・玉ねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつおエキスパウダー	りんご、大根、人参、もやし、たまねぎ、小松菜、さやえんどう、刻みこんぶ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	むらさきいもせんべい ●星せんべい りんご ほうじ茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.5 g
25 火	ひじきごはん 厚揚げと春キャベツのさっと煮 かぶと人参の甘酢和え きのこのすまし汁	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、鶏ひき肉、油揚げ	いちご、れんこん、かぶ、たまねぎ、人参、しめじ、ピーマン、さやえんどう、キャベツ、えのきたけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、本みりん、ケチャップ、酢、食塩、塩(並塩)	豆乳クッキー ミートパイ いちご 牛乳	エネルギー 635 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.8 g
26 水	食パン ●ボークかつ アスパラとじゃがいもの炒め物 人参スープ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、パン粉、ごま油、三温糖	豚肉(ロース)、鶏ひき肉、油揚げ、バター	みかん、トマト、人参、グリーンアスパラガス、たけのこ、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、みりん、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ●炊き込みご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.0 g
27 木	ごはん 鮭と春野菜のさっぱり蒸し ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉、油、黒ごま、ホットケーキミックス	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ほうれん草、ごぼう、緑豆もやし、キャベツ、人参、たまねぎ、えのきたけ、わかめ(生)、グリーンアスパラガス、生姜	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 噛み噛みごぼう オレンジ ほうじ茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 4.9 g
28 金	●チキンカレー スティック野菜 コンソメスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、バター、チーズ	人参、たまねぎ、大根、バナナ、きゅうり、パセリ、りんご	鳥がらだし汁、カレーウ、コンソメ	豆乳クッキー バナナケーキ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.3 g
29 土	ベーコンピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) オニオンスープ	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	牛乳、ベーコン	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、スナップえんどう、人参、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	ひこうきビスケット ライスクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 13.5 g
日曜日							
31 月	ごはん カレイの塩焼き 切り昆布の煮物 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、砂糖	かれい、こしあん(生)、豚肉(ばら)、生揚げ、油揚げ、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、しめじ、スナップえんどう、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ひき、ごぼう、かんでん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい ようかん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 411 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 9.5 g