

2025年 06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	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
日曜日							
02 （月）	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 ひじきとほうれん草の胡麻和え みそ汁	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	ほうれんそう、バナナ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、もやし、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、ひじき、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	むらさきいもせんべい ビビンバ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 582 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 18.8 g
03 （火）	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、メルルーサ	玉ねぎ、チンゲンサイ、もやし、りんご、しいたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しめじ、紅花いんげん、干しぶどう、生姜、わかめ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー 花豆とさつま芋の甘煮牛乳	エ ネ ル ギ ー 550 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 13.9 g
04 （水）	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、かぼちゃ、キウイフルーツ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、みょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	きなこフィンガービスケット レモンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 608 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 24.9 g
05 （木）	チキンカレー アスパラサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏肉、乳・卵抜きベーコン、チーズ、バター	トマト、たまねぎ、メロン、にんじん、グリーンアスパラガス、キャベツ、りんご、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、塩（並塩）	むらさきいもせんべい あじさいゼリー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 601 kcal たんばく質 25.8 g 脂 質 16.6 g
06 （金）	ごはん カレイの煮つけ ごぼうと豚肉の旨煮 みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖、片栗粉	かれい、豚肉（ばら）、豚ひき肉、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、なす、ごぼう、水菜、オクラ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー 肉まん風蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 551 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 15.7 g
07 （土）	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、米粉、コーンスターチ、砂糖、油、ショートニング、ごま油、マーガリン、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）	にら、もやし、オレンジ、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ	きなこフィンガービスケット ライスクッキー（備蓄品） オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 550 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 21.7 g
日曜日							
09 （月）	タンメン トマト	生中華めん、米、油、ごま油	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、納豆	トマト、りんご、はくさい、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、ねぎ、黒きくらげ	しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい 納豆炒飯 りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 620 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 17.4 g
10 （火）	ひじきごはん 鮭と野菜のさっぱり蒸し みそ汁	米、さつまいも	さけ、ヨーグルト（無糖）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、もやし、キャベツ、もも缶、にんじん、パイン缶、しめじ、ひじき、さやえんどう	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 桃とパインのヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 506 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 9.7 g
11 （水）	ごはん 鶏肉のおろしボン酢がけ なすの甘辛いいため みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、バター	なす、オレンジ、はくさい、こまつな、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、かぶ、まいたけ、だいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ボールツोक オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 26.6 g
12 （木）	食パン ミートボール デミグラスソース 温野菜 キャベツスープ グレープフルーツ	食パン、じゃがいも、小麦粉、パン粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、しめじ	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい かたつむりクッキー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 656 kcal たんばく質 26.3 g 脂 質 27.6 g
13 （金）	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さわら、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、にんじん、いんげん、たまねぎ、ほうれんそう、干ししいたけ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	豆乳クッキー じゃがいもの甘味噌和え バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 639 kcal たんばく質 26.9 g 脂 質 18.7 g
14 （土）	鶏肉と野菜のうま煮丼 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、植物油、ショートニング、三温糖、油、ぶどう糖・精製	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、なめこ、塩こぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット ミレービスケット オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 538 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 20.5 g
日曜日							

日 ／ 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	
16 － 月 －	ごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 ひじきとほうれん草の胡麻和え みそ汁	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	ほうれんそう、バナナ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、もやし、たまねぎ、さやえんどう、えのきたけ、ひじき、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	むらさきもせんべい ビビンバ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 582 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 18.8 g
17 － 火 －	ごはん 揚げ魚の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、メルルーサ	玉ねぎ、チンゲンサイ、もやし、りんご、しいたけ、ピーマン、ねぎ、にんじん、しめじ、紅花いんげん、干しぶどう、生姜、わかめ、にんにく	烏がらだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー 花豆とさつま芋の甘煮牛乳	エ ネ ル ギ ー 550 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 13.9 g
18 － 水 －	ごはん 肉野菜炒め かぼちゃの煮物 みそ汁	米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、かぼちゃ、キウイフルーツ、なす、たまねぎ、もやし、にんじん、みょうが、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	きなこフィンガービスケット レモンケーキ キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 608 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 24.9 g
19 － 木 －	チキンカレー アスパラサラダ コンソメスープ メロン	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏肉、乳・卵抜きベーコン、チーズ、バター	トマト、たまねぎ、メロン、にんじん、グリーンアスパラガス、みかん缶、キャベツ、りんご、コーン缶、パセリ	烏がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、塩（並塩）	むらさきもせんべい オレンジゼリー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 608 kcal たんばく質 25.8 g 脂 質 16.6 g
20 － 金 －	ごはん カレーの煮つけ ごぼうと豚肉の旨煮 みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖、片栗粉	かれい、豚肉（ばら）、豚ひき肉、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、なす、ごぼう、水菜、オクラ、にんじん、えのきたけ、干ししいたけ、ねぎ、たけのこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー 肉まん風蒸しパン グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 551 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 15.7 g
21 － 土 －	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、米粉、コーンスターチ、砂糖、油、ショートニング、ごま油、マーガリン、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）	にら、もやし、オレングシ、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、しょうが、にんにく	烏がらだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ	きなこフィンガービスケット ライスクッキー（備蓄品） オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 550 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 21.7 g
日曜日							
23 － 月 －	きつねうどん 味噌つくね焼き ゆでとうもろこし	ゆでうどん、米、片栗粉、三温糖、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ、納豆、米みそ（淡色辛みそ）	りんご、はくさい、とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	むらさきもせんべい 納豆炒飯 りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 483 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 13.4 g
24 － 火 －	ひじきごはん 鮭と野菜のさっぱり蒸し みそ汁	米、さつまいも	さけ、ヨーグルト（無糖）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、もやし、キャベツ、もも缶、にんじん、パイン缶、しめじ、ひじき、さやえんどう	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 桃とパインのヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 506 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 9.7 g
25 － 水 －	ごはん 鶏肉のおろしポン酢かけ なすの甘辛いいため みそ汁	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、バター	なす、オレングシ、はくさい、こまつな、にんじん、黄ピーマン、ピーマン、かぶ、まいたけ、だいこん（おろし）、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ボールツォク オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 26.6 g
26 － 木 －	食パン かじきのソテー玉ねぎソースかけ グリル野菜 野菜スープ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	鶏がらスープ、まかじき、鶏もも肉、バター	たまねぎ、りんご、トマト、ズッキーニ、かぶ、水菜、ごぼう、にんじん、さやえんどう、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、塩（並塩）、コンソメ	むらさきもせんべい 五目ごはん りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 461 kcal たんばく質 27.3 g 脂 質 7.1 g
27 － 金 －	ごはん 夏野菜の肉みそかけ オクラの浅漬け すまし汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、バター、米みそ（淡色辛みそ）	なす、グレープフルーツ、かぼちゃ、オクラ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、みつば、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、塩（並塩）、食塩	豆乳クッキー かたつむりクッキー グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 649 kcal たんばく質 19.6 g 脂 質 20.7 g
28 － 土 －	鶏肉と野菜のうま煮丼 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、植物油、ショートニング、三温糖、油、ぶどう糖・精製	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、ブロッコリー、ねぎ、たまねぎ、オレングシ、にんじん、なめこ、塩こふ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット ミレービスケット オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 538 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 20.5 g
日曜日							
30 － 月 －	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米、じゃがいも、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さわか、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、にんじん、いんげん、たまねぎ、ほうれんそう、干ししいたけ、切り干しだいこん、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	むらさきもせんべい じゃがいもの甘味噌和え バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 583 kcal たんばく質 26.0 g 脂 質 15.5 g