## 献立表

2025年 06月 こじか福祉会 幼児食

日/	献立名	**	材料名(昼食		=ma+usi	1.2才朝おやつ	栄	養	価
曜	137.	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 日曜日	調味料	午後おやつ			
02	ごはん	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、豚肉	ほうれんそう、バナナ、	かつお・昆布だし汁、	むらさきいもせんべい	 	Ji	امميا
	ミロル 鶏肉と厚揚げの煮物			だいこん、にんじん、ト		ビビンバ風混ぜごはん			
	ひじきとほうれん草の胡麻和え		みそ)	ねぎ、さやえんどう、え のきたけ、ひじき、ね		バナナ	脂		.7 5 .8 g
	みそ汁			ぎ、しょうが、にんにく		ほうじ茶	20	~ IC	.0 0
_	ごはん		牛乳、メルルーサ	玉ねぎ、チンゲンサイ、	鳥がらだし汁、ケチャッ	豆乳クッキー	エネルキ	= - 55	∩ kcal
	揚げ魚の甘酢あんかけ	油、片栗粉、ごま油		もやし、りんご、しいた け、ピーマン、ねぎ、に		花豆とさつま芋の甘煮	4		
火	チンゲン菜の中華和え			んじん、しめじ、紅花い んげん、干しぶどう、生		牛乳	脂		.9 g
)	わかめスープ			姜、わかめ、にんにく					
04	ごはん			キャベツ、かぼちゃ、キ ウイフルーツ、なす、た		きなこフィンガービスケット	エネルキ	= 60	8 kcal
(	肉野菜炒め		みそ(赤色辛みそ)	まねぎ、もやし、にんじ	0 3 3 3	レモンケーキ	たんぱく	〔質 22	.6 g
水	かぼちゃの煮物			ん、みょうが、レモン果 汁		キウイフルーツ	脂	質 24	.9 g
)	みそ汁					牛乳			
05	チキンカレー	米、じゃがいも、油、三温糖		トマト、たまねぎ、メロ ン、にんじん、グリーン		むらさきいもせんべい	エネルキ	= 60	1 kcal
_	アスパラサラダ		ター	アスパラガス、キャベ ツ、りんご、コーン缶、	(並塩)	あじさいゼリー	たんぱく		
木	コンソメスープ			パセリ		牛乳	脂	質 16	.6 g
)									
	ごはん	米、小麦粉、油、砂糖、 三温糖、片栗粉		す、ごぼう、水菜、オク		豆乳クッキー	エネルキ		
	カレイの煮つけ			ラ、にんじん、えのきた け、干ししいたけ、ね	ん、昆布だし汁	肉まん風蒸しパン	たんぱく		
	ごぼうと豚肉の旨煮			ぎ、たけのこ、しょうが			脂	質 15	.7 g
_	みそ汁	业 火松 コーンフカー	牛乳、豚ひき肉、絹ごし		鳥がらだし汁、酢、しょ	ほうじ茶			
	麻婆豆腐丼	チ、砂糖、油、ショート	豆腐、米みそ(赤色辛み	ジ、ねぎ、こまつな、に	うゆ、コンソメ	きなこフィンガービスケット	4		
	中華和え	ニング、こま油、マーガ リン、片栗粉	そ)、米みそ(甘みそ)	うが、にんにく			たんぱく		-
エ	ニラスープ					オレンジ 牛乳	脂	筧 21	.7 g
)				日曜日		十孔			
09	タンメン	生中華めん、米、油、ご	豚肉(もも・脂身付)、豚	トマト、りんご、はくさ	しょうゆ、コンソメ、食	むらさきいもせんべい	エカルヨ	<u> </u>	o koal
00	トマト	ま油	肉(ばら・脂身付)、納豆	い、たまねぎ、キャベ ツ、もやし、にんじん、	塩	納豆炒飯	たんぱく		_
月				にら、ねぎ、黒きくらげ		りんご	脂		.5 5 .4 g
, )						ほうじ茶	20	17	.4 0
10	ひじきごはん	米、さつまいも	さけ、ヨーグルト(無	たまねぎ、もやし、キャ		豆乳クッキー	エネルキ	= - 50	6 kcal
	鮭と野菜のさっぱり蒸し		糖)、油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、米みそ		しょうゆ、本みりん、塩 (並塩)	桃とパインのヨーグルト	A		-
火	みそ汁		(赤色辛みそ)	ひじき、さやえんどう		ほうじ茶	脂	質 9.	
)									
11	ごはん	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	なす、オレンジ、はくさ い、こまつな、にんじ	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	エネルキ	- 56	5 kcal
_	鶏肉のおろしポン酢がけ	— <i>/</i> ш170		ん、黄ピーマン、ピーマ ン、かぶ、まいたけ、だ		ボールツォグ	たんぱく	質 20	.5 g
水	なすの甘辛いため			いこん、しょうが		オレンジ	脂	質 26	.6 g
)	みそ汁	×100.				牛乳			
	食パン	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	ルーツ、グリーンアスパ	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	むらさきいもせんべい	A		-
	ミートボール デミグラスソース			ラガス、キャベツ、にん じん、しめじ		かたつむりクッキー			-
	温野菜					牛乳	脂	質 27	.6 g
)	キャベツスープ								
<u> </u>	グレープフルーツ	米、じゃがいも、さつま	生乳 さわら 油塩げ	バナナ、にんじん、いん	かつお・昆布だし汁 木	- 京型力・・十		a)	
	ごはん		米みそ(赤色辛みそ)、	げん、たまねぎ、ほうれ		豆乳クッキー	エネルキ		
	さわらの照り焼き		米みそ(淡色辛みそ)	んそう、干ししいたけ、 切り干しだいこん、しょ		じゃがいもの甘味噌和え			
	切り干し大根の煮物			うが		バナナ 牛乳	脂	筧 18	.7 g
$\vdash$	みそ汁 鶏肉と野菜のうま煮丼	米、小麦粉、片栗粉、砂	牛乳、鶏もも肉、米みそ	キャベツ、ブロッコ	かつお・昆布だし汁、	十字し きなこフィンガービスケット	<b>エラル→</b>		o kool
14	類内と野采のつま点丼 ブロッコリーの塩昆布和え	糖、植物油脂、ショート ニング、三温糖、油、ぶ	(淡色辛みそ)、米みそ		しょうゆ、本みりん、食	ミレービスケット	エネルコたんぱく		
+	みそ汁	どう糖・精製		めこ、塩こんぶ	- THI	オレンジ	にんはく		-
<u> </u>	v. C/I					4乳	nH	₽ 20	.5 g
				1 日曜日		1 30			
				_ ve U					

献 立			<ul><li>3時おやつ)</li></ul>		1.2才朝おやつ	224	<b>┷</b>	/TE
曜 13/( ===	名 熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	0/0 1/11	午後おやつ	栄		価
16 ごはん	米、ごま、砂糖、ごま活	鶏もも肉、生揚げ、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛	ほうれんそう、バナナ、 だいこん、にんじん、ト	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			
鶏肉と厚揚げの煮物	)		ウミョウ、もやし、たま ねぎ、さやえんどう、え		ビビンバ風混ぜごはん	たんぱく	(質 21.	7 g
月ひじきとほうれん草のさ	月麻和え	0, 0,	のきたけ、ひじき、ね		バナナ	脂	質 18.	8 g
一 みそ汁			ぎ、しょうが、にんにく		ほうじ茶			
17 ごはん	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	プ、酢、しょうゆ、コン	豆乳クッキー	エネルキ		
揚げ魚の甘酢あんた	*		け、ピーマン、ねぎ、に んじん、しめじ、紅花い	ソメ、食塩	花豆とさつま芋の甘煮	たんぱく	、質 20.	9 g
火 チンゲン菜の中華和	]え		んげん、干しぶどう、生姜、わかめ、にんにく		牛乳	脂	質 13.	9 g
一 わかめスープ		生乳、豚肉(ロース)、米		かつむ・目左だし込				
18 ごはん	未、小麦初、油、二温 糖、砂糖	みそ(淡色辛みそ)、米	キャベツ、かぼちゃ、キ ウイフルーツ、なす、た		きなこフィンガービスケット			
へ 肉野菜炒め		みそ(赤色辛みそ)	まねぎ、もやし、にんじん、みょうが、レモン果			たんぱく		
水がぼちゃの煮物			汁		キウイフルーツ	脂	質 24.	9 g
〜 みそ汁	米 じゃがいち 沖 =	 	トマト たまわぎ メロ		牛乳	1	<b>.</b>	
19 チキンカレー (アスパラサラダ	温糖	ベーコン、チーズ、バター	ン、にんじん、グリーン アスパラガス、みかん	ウ、酢、コンソメ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい オレンジゼリー			
木コンソメスープ		9-	缶、キャベツ、りんご、	(111/1111)	オレフシビリー  牛乳	たんぱく 脂		
			コーン缶、パセリ		十分	BB .	質 16.	6 8
20 ごはん	米、小麦粉、油、砂糖、		グレープフルーツ、な		豆乳クッキー	エネルキ	<u> </u>	4 kcal
つ カレイの煮つけ	三温糖、片栗粉		す、ごぼう、水菜、オク ラ、にんじん、えのきた			エイルイたんぱく		
金ごぼうと豚肉の旨煮	4	(赤色辛みそ)	け、干ししいたけ、ね ぎ、たけのこ、しょうが			脂	· 单 25.	
一かそ汁			C. 70.707C. Od 3/3		ほうじ茶	_	10.	, 3
21 麻婆豆腐丼		- 牛乳、豚ひき肉、絹ごし		鳥がらだし汁、酢、しょ	きなこフィンガービスケット	エネルキ	= - 55	n kcal
○ 中華和え		<ul><li>豆腐、米みそ(赤色辛み ブ そ)、米みそ(甘みそ)</li></ul>	んじん、あさつき、しょ	うゆ、コンソメ 	<b></b>	たんぱく		
土ニラスープ	リン、片栗粉		うが、にんにく		オレンジ	脂	質 21.	
					牛乳		21.	_
	•	-	日曜日	•				
23 きつねうどん	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	りんご、はくさい、とう もろこし、にんじん、ほ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、み	むらさきいもせんべい			
〜 味噌つくね焼き		<del>(</del> 7)	うれんそう、ねぎ、たま ねぎ、しいたけ、しめじ		納豆炒飯	たんぱく	、質 21.	4 g
月 ゆでとうもろこし			148. 001/217. 08/0		りんご	脂	質 13.	4 g
<u> </u>	* さつまいま	さけ、ヨーグルト(無	たまねぎ、もやし、キャ	かつお、見左だし辻	ほうじ茶			
24 ひじきごはん	米、さつまいも	糖)、油揚げ、米みそ	ベツ、もも缶、にんじ	しょうゆ、本みりん、塩	豆乳クッキー	エネルキ		
△ 鮭と野菜のさっぱり	熱し	(淡色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	ん、パイン缶、しめじ、 ひじき、さやえんどう	(並塩)	桃とパインのヨーグルト			
火みそ汁					ほうじ茶	脂	質 9.	7 g
25 ごはん	米、小麦粉、油、砂糖、	牛乳、鶏もも肉、米みそ	なす、オレンジ、はくさ	かつお・昆布だし汁、	きなこフィンガービスケット	エ ラ ル キ		= kool
( 鶏肉のおろしポン酢	<u>—/ш</u> 4/0	(火山土の こ) ( 水の こ	い、こまつな、にんじ ん、黄ピーマン、ピーマ	しょうゆ、食塩	ボールツォグ	こ んぱく		
水なすの甘辛いため	7317		ン、かぶ、まいたけ、だ いこん(おろし)、しょ		オレンジ	脂	· 質 20. 質 26.	
一みそ汁			うが		牛乳	30	× 20.	0 0
26 食パン	食パン、米、じゃがい	鶏がらスープ、まかじ	たまねぎ、りんご、トマ	かつお・昆布だし汁、	むらさきいもせんべい	エネルキ	= 46	1 kcal
へ かじきのソテー玉ねぎソ	も、小麦粉、三温糖 ースがけ	き、鶏もも肉、バター	水菜、ごぼう、にんじ	しょうゆ、酢、みりん、 食塩、塩(並塩)、コン		たんぱく		
木 グリル野菜			ん、さやえんどう、干し しいたけ	リソメ	りんご	脂	質 7.	-
〜 野菜スープ					ほうじ茶			
27 ごはん	米、小麦粉、三温糖、硫糖	<ul><li>4乳、鶏ひき肉、生揚げ、バター、米みそ(淡</li></ul>	なす、グレープフルー ツ、かぼちゃ、オクラ、	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり	豆乳クッキー	エネルキ	= - <sub>64</sub>	9 kcal
○ 夏野菜の肉みそかけ	†   170	色辛みそ)	にんじん、えのきたけ、	ん、みりん、塩(並	かたつむりクッキー			
金 オクラの浅漬け			ピーマン、ねぎ、みつ ば、しょうが	塩)、食塩	グレープフルーツ	脂	質 20.	7 g
〜 すまし汁					牛乳			
28 鶏肉と野菜のうま煮	米、小麦粉、片栗粉、质 糖、植物油脂、ショート	<ul><li>↓ 牛乳、鶏もも肉、米みそ</li><li>↓ (淡色辛みそ)、米みそ</li></ul>	キャベツ、ブロッコ リー、ねぎ、たまねぎ、	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、食	きなこフィンガービスケット			
へ ブロッコリーの塩昆			オレンジ、にんじん、な めこ、塩こんぶ		ミレービスケット	たんぱく	質 22.	5 g
土みそ汁	C J no 11d ax				オレンジ	脂	質 20.	5 g
~					牛乳			
00 = + /	米 じゅがいキ さつ=	「牛乳、さわら、油揚げ、	日曜日	かつお・昆布だし汁・木	カンナキハナはくがい		29	
30 ごはん	れも、砂糖、油	米みそ(赤色辛みそ)、	げん、たまねぎ、ほうれ		むらさきいもせんべい			
へ さわらの照り焼き		米みそ(淡色辛みそ)	んそう、干ししいたけ、 切り干しだいこん、しょ		じゃがいもの甘味噌和え			
	Ü		うが		バナナ	脂	質 15.	5 g
月   切り干し大根の煮物   〜   みそ汁					牛乳			Į.