

献立表

2025年07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	
01 （ 火 ）	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 春雨スープ	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油、はるさめ（緑豆）、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もち)、バター	グレープフルーツ、きゅうり、もやし、ピーマン、こまつな、赤ピーマン、にんじん、たけのこ、ほうれんそう、きくらげ（ゆで）	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ	豆乳クッキー お野菜ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 661 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 23.8 g
02 （ 水 ）	ごはん 白身魚フライ きゃべつのゴママヨあえ みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、パン粉、すりごま	かれい、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	トマト、キャベツ、りんご、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、しょうゆ（うすくち）	きなこフィンガービスケット 塩せんべい（備蓄品） りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 468 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 13.0 g
03 （ 木 ）	コッペパン ボークピカタ ズッキーニサラダ レタススープ	コッペパン、米、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、豚肉(もち)、卵	オレンジ、かぼちゃ、ズッキーニ、えだまめ、赤ピーマン、レタス、たまねぎ、コーン缶	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい 枝豆ピラフ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 704 kcal たんばく質 30.9 g 脂 質 20.8 g
04 （ 金 ）	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 もやしのゆかり和え みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、グレープフルーツ、オクラ、なす、にんじん、いんげん、えのきたけ、えだまめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁	豆乳クッキー スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 656 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 22.3 g
05 （ 土 ）	三食丼 じゃが芋としめじの炒め物 みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、三温糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	こまつな、しめじ、オレンジ、にんじん、ねぎ、干しぶどう	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 オールレーズン オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 505 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 21.0 g
日曜日							
07 （ 月 ）	七タそうめん 鶏肉のマーマレード焼き	干し手延そうめん・手延ひやむぎ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム	にんじん、バナナ、オクラ、メロン、もも缶（黄桃）、とうもろこし、マーマレード、みかん缶、干しいたけ、かんてん、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい フルーツボンチ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 622 kcal たんばく質 26.2 g 脂 質 19.6 g
08 （ 火 ）	鮭と大葉の混ぜごはん 豚肉と冬瓜の煮物 かき卵汁	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、ひまわり油、ごま	豚肉(ばら)、さけ、卵、牛乳、きな粉	とうがん、オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、しそ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、食塩	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 650 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 21.2 g
09 （ 水 ）	ごはん 鶏肉の磯部揚げ もやしと水菜のおかかあえ みそ汁	米、小麦粉、油、ひまわり油	牛乳、鶏ささみ、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節	キウイフルーツ、もやし、にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、きょうな、コーン缶、ピーマン、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ（うすくち）、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット チキンライス キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 505 kcal たんばく質 28.3 g 脂 質 9.0 g
10 （ 木 ）	キーマカレー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） モロヘイヤスープ	米、植物油脂、グラニュー糖、ひまわり油、ぶどう糖・精製、でん粉（米）	鶏ひき肉、牛乳、レンズまめ（乾）	りんご、かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ、にんじん、赤ピーマン、えのきたけ、黄ピーマン、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい 味しらべせんべい りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 653 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 21.8 g
11 （ 金 ）	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め ささみと焼きなすの梅ポン和え すまし汁	米、スバゲティー、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、鶏むね肉、ベーコン、米みそ（甘みそ）、バター	なす、バナナ、キャベツ、人参、こまつな、しめじ、玉ねぎ、なめこ、ピーマン、もやし、とろろ昆布、あさつき、干しいたけ、生姜、にんにく、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、塩（並塩）	豆乳クッキー ナポリタン バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 696 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 24.2 g
12 （ 土 ）	えびピラフ 温野菜（ブロッコリー・かぶ） オニオンスープ	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、えび（むき身）、全粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 439 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 10.8 g
日曜日							
14 （ 月 ）	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゃべつ和え みそ汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、なす、もやし、かぼちゃ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい かぼちゃクッキー バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 682 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 24.1 g
15 （ 火 ）	ごはん チンジャオロース きゅうりのナムル 春雨スープ	米、ひまわり油、はるさめ（緑豆）、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もち・脂身付)	すいか、きゅうり、たけのこ、もやし、こまつな、赤ピーマン、ピーマン、にんじん、ひじき、きくらげ（ゆで）	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ	豆乳クッキー ゆかりとひじきのごはん すいか ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 687 kcal たんばく質 25.0 g 脂 質 23.8 g

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
--------	-----	---------------	----------	-------

曜	メニュー	材料	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	エネルギー
16	ごはん ー 鶏肉となすの煮物 水 オクラの浅漬け ー みそ汁	米、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、オクラ、りんご、にんじん、みょうが、しめじ、あさつき、かんでん（粉）、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	きなこフィンガービスケット 小豆ミルク羊羹 りんご ほうじ茶	エネ ル ギ ー 513 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 8.3 g	
17	食パン ー カジキのチーズ焼き 木 アスパラサラダ ー コーンスープ メロン	食パン、米、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、かじき、ピザ用チーズ	メロン、グリーンアスパラガス、ズッキーニ、えだまめ、コーン缶、たまねぎ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	むらさきいもせんべい 枝豆ピラフ 牛乳	エネ ル ギ ー 638 kcal たんばく質 32.0 g 脂 質 19.7 g	
18	ごはん ー 鶏肉のさっぱり煮 金 もやしのゆかり和え ー みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、三温糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	もやし、グレープフルーツ、オクラ、なす、にんじん、いんげん、えのきたけ、えだまめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁	豆乳クッキー スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	エネ ル ギ ー 656 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 22.3 g	
19	三食丼 ー じゃが芋としめじの炒め物 土 みそ汁 ー	米、じゃがいも、砂糖、三温糖、マーガリン	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	こまつな、しめじ、オレシ、にんじん、ねぎ、干しぶどう	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 オールレーズン オレンジ 牛乳	エネ ル ギ ー 505 kcal たんばく質 21.4 g 脂 質 21.0 g	
日曜日								
海の日								
22	鮭と大葉の混ぜごはん ー 豚肉と冬瓜の煮物 火 かき卵汁 ー	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、ひまわり油、ごま	豚肉(ばら)、さけ、卵、牛乳、きな粉	とうがん、オレンジ、たまねぎ、えのきたけ、しょうが、しそ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、食塩	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン オレンジ ほうじ茶	エネ ル ギ ー 650 kcal たんばく質 22.6 g 脂 質 21.2 g	
23	ごはん ー 鶏肉の磯部揚げ 水 もやしと水菜のおかかあえ ー みそ汁	米、小麦粉、油、ひまわり油	牛乳、鶏ささみ、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、かつお節	キウイフルーツ、もやし、にんじん、なす、ごぼう、たまねぎ、きょうな、コーン缶、ピーマン、みょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ（うすくち）、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット チキンライス キウイフルーツ 牛乳	エネ ル ギ ー 505 kcal たんばく質 28.3 g 脂 質 9.0 g	
24	キーマカレー ー 温野菜（かぼちゃ・赤パプリカ・黄パプリカ） 木 モロヘイヤスープ ー パイナップル	米、小麦粉、三温糖、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、レンズまめ（乾）	パイナップル、かぼちゃ、たまねぎ、モロヘイヤ、にんじん、赤ピーマン、マーメレード、えのきたけ、黄ピーマン、りんご、干しぶどう、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ	むらさきいもせんべい レーズンとマーメレードのケーキ 牛乳	エネ ル ギ ー 750 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 25.5 g	
25	ごはん ー 厚揚げと野菜の味噌炒め 金 ささみと焼きなすの梅ポン和え ー すまし汁	米、スパゲティ、片栗粉、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、鶏むね肉、ベーコン、米みそ（甘みそ）、バター	なす、バナナ、キャベツ、にんじん、こまつな、しめじ、たまねぎ、なめこ、ピーマン、もやし、とろろこんぶ、あさつき、干しいたけ、しょうが、にんにく、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、塩（並塩）	豆乳クッキー ナポリタン バナナ 牛乳	エネ ル ギ ー 696 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 24.2 g	
26	えびピラフ ー 温野菜（ブロッコリー・かぶ） 土 オニオンスープ ー	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、えび（むき身）、全粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、ブロッコリー、かぶ、ピーマン、にんじん、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット マンナウエハース グレープフルーツ 牛乳	エネ ル ギ ー 439 kcal たんばく質 20.0 g 脂 質 10.8 g	
日曜日								
28	ごはん ー 豚肉のしょうが焼き 月 キャベツ和え ー みそ汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、にんじん、なす、もやし、かぼちゃ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい かぼちゃクッキー バナナ 牛乳	エネ ル ギ ー 682 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 24.1 g	
29	五目焼きそば ー かぼちゃの中華煮 火 わかめスープ ー	焼きそばめん、ひまわり油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐	とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、しいたけ、わかめ（生）、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー ゆでとうもろこし オレンジ ほうじ茶	エネ ル ギ ー 580 kcal たんばく質 24.9 g 脂 質 25.0 g	
30	ごはん ー 白身魚フライ 水 キャベツのゴママヨあえ ー みそ汁	米、三温糖、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、パン粉、すりごま	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、りんご、ほうれんそう、トマト、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、しょうが、かんでん（粉）	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ（うすくち）	きなこフィンガービスケット 小豆ミルク羊羹 りんご ほうじ茶	エネ ル ギ ー 602 kcal たんばく質 25.1 g 脂 質 16.0 g	
31	ごはん ー 鶏肉となすの煮物 木 オクラの浅漬け ー みそ汁	米、小麦粉、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	なす、グレープフルーツ、オクラ、にんじん、みょうが、しめじ、ほうれんそう、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	むらさきいもせんべい お野菜ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネ ル ギ ー 538 kcal たんばく質 24.0 g 脂 質 12.8 g	