

献立表

2025年 8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	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 － 金 －	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え 豆苗スープ	米、砂糖、片栗粉、油、ごま油、ごま、なたね油、じゃがいもでん粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	チンゲンサイ、キウイフルーツ、ねぎ、トウモロコシ、しめじ、こまつな、にんじん、もやし、だけのこ（ゆで）、あさつき、きくらげ（ゆで）、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー 唐揚げごはん キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 555 kcal たんばく質 21.2 g 脂 質 19.7 g
02 － 土 －	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ホームパイ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 481 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 14.6 g
日曜日							
04 － 月 －	とうもろこし御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、なす、とうもろこし、しいたけ、人参、オクラ、みょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	むらさきいもせんべい ココアバウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 478 kcal たんばく質 21.1 g 脂 質 11.5 g
05 － 火 －	ごはん 肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、りんご、きゅうり、人参、わかめ（生）、なめこ、しらたき、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）、パセリ粉、塩（精製塩）	豆乳クッキー 人参クラッカー りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 554 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 20.9 g
06 － 水 －	食パン チキンソテー パーベキューソース マカロニサラダ ジュリアンスープ	食パン、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、三温糖、砂糖、油、植物油、マヨネーズ	鶏もも肉（皮付き）、油揚げ	すいか、トマト、キャベツ、えのきだけ、プロコッリー、人参、セロリー、えだまめ、ごぼう、生姜、干しいたけ、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット 五目ごはん（備蓄品） すいか ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 405 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 12.3 g
07 － 木 －	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、小麦粉、植物油、ショートニング、油、三温糖、砂糖、ぶどう糖・精製	牛乳、まかじき、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	パイナップル、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、いんげん、にんじん、はくさい、ひじき、さやえんどう、干しいたけ	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 ミレービスケット パイナップル 牛乳	エ ネ ル ギ ー 420 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 8.4 g
08 － 金 －	ごはん 蒸し鶏のごまだれかけ もずくと大根の梅肉和え みそ汁	米、干しとうもろこし、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶（きはだ）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、なす、だいこん、人参、キャベツ、スナッフえんどう、きゅうり、えのきだけ、もやし、もずく、うめ干し・調味漬、生姜、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 530 kcal たんばく質 23.3 g 脂 質 12.8 g
09 － 土 －	ししじゅーしー 三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、三温糖	牛乳、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	人参、バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	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 ひこうきビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 467 kcal たんばく質 17.5 g 脂 質 15.9 g
日曜日							
山の日							
12 － 火 －	ごはん 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃの煮物 みそ汁	米、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、パイン缶、ほうれんそう、人参、きゅうり、えのきだけ、ごぼう、あさつき、かんてん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳クッキー パイナップルゼリー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 506 kcal たんばく質 17.7 g 脂 質 17.5 g
13 － 水 －	夏野菜カレー トマト アスパラスープ	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨドレ	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、牛乳、粉チーズ、無塩バター	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、グリーンアスパラガス、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、りんご	鳥がらだし汁、カレーパウ、コンソメ、パセリ粉	きなこフィンガービスケット チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 385 kcal たんばく質 15.3 g 脂 質 15.4 g
14 － 木 －	ごはん 鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 きのこのみそ汁	米、さつまいも、油、片栗粉、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）	バナナ、レタス、しめじ、水菜、人参、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、酢、食塩	むらさきいもせんべい キャロットピラフ バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 490 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 9.0 g
15 － 金 －	ミートソーススパゲティ グリル野菜 セロリのスープ	スパゲティ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、りんご、とうもろこし、ズッキーニ、人参、マッシュルーム、にら、赤ピーマン、トマトピューレ、セロリー、グリーンピース、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、中華だしの素、コンソメ、食塩	豆乳クッキー チヂミ りんご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 481 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 15.1 g

16	焼き鳥丼 （ 土 ）	キャベツの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ホームパイ オレンジ 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g
日曜日								
18	とうもろこし御飯 （ 月 ）	鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米、小麦粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、なす、とうもろこし、しいたけ、人参、オクラ、みょうが、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	むらさきいもせんべい ココアバウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 11.5 g
19	ごはん （ 火 ）	肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、米みそ（淡色辛みそ）、粉チーズ、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、りんご、きゅうり、人参、わかめ（生）、なめこ、しらたき、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）、パセリ粉、塩（精製塩）	豆乳クッキー 人参クラッカー りんご 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 20.9 g
20	ごはん （ 水 ）	かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、砂糖、三温糖、油、植物油	まかじき、大豆（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、油揚げ	すいか、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、人参、いんげん、はくさい、ひじき、さやえんどう、ごぼう、干しいたけ	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 五目ごはん（備蓄品） すいか ほうじ茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 5.8 g
21	冷し中華 （ 木 ）	肉団子	生中華めん、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、ピザ用チーズ	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、きゅうり、とうもろこし、ズッキーニ、ピーマン、コーン缶、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい ピザトースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.3 g
22	ごはん （ 金 ）	蒸し鶏のごまだれがけ もずくと大根の梅肉和え みそ汁	米、干しそうめん、じゃがいも、砂糖	鶏もも肉、ツナ油漬缶（きはだ）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	オレンジ、なす、だいこん、人参、キャベツ、スナッパえんどう、きゅうり、えのきたけ、もやし、もずく、うめ干し・調味漬、生姜、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ	豆乳クッキー 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 12.8 g
23	ししじゅーしー （ 土 ）	三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、三温糖	牛乳、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	人参、バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あざつき	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 ひこうきビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 467 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 15.9 g
日曜日								
25	ごはん （ 月 ）	豚肉の冷しゃぶ かぼちゃの煮物 みそ汁	米、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、もも缶（黄桃）、ほうれんそう、人参、きゅうり、えのきたけ、もも果汁30％飲料、ごぼう、あざつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい 桃のケーキ 牛乳	エネルギー 537 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 20.5 g
26	ごはん （ 火 ）	カレーの煮つけ うの花炒り煮 みそ汁	米、砂糖、油	牛乳、かれい、おから（旧来製法）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	パイン缶、こまつな、ごぼう、もやし、人参、しめじ、いんげん、干しいたけ、生姜、かんでん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	豆乳クッキー パイナップルゼリー 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.0 g
27	夏野菜カレー （ 水 ）	トマト アスパラスープ	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨドレ	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、牛乳、粉チーズ、無塩バター	たまねぎ、グレープフルーツ、トマト、グリーンアスパラガス、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、りんご	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、パセリ粉	きなこフィンガービスケット チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 15.4 g
28	ごはん （ 木 ）	鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 きのこのみそ汁	米、さつまいも、油、片栗粉、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）	バナナ、レタス、しめじ、水菜、人参、しいたけ、まいだけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、酢、食塩	むらさきいもせんべい キャロットピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.0 g
29	ごはん （ 金 ）	麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え 豆苗スープ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、ごま油、ごま	絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	チンゲンサイ、りんご、人参、にら、たまねぎ、ねぎ、豆苗、しめじ、もやし、だけのこと（ゆで）、あざつき、きくらげ（ゆで）、生姜、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、中華だしの素、酢、コンソメ	豆乳クッキー チヂミ りんご ほうじ茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.9 g
30	焼き鳥丼 （ 土 ）	キャベツの塩昆布和え みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、脱脂粉乳、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、オレンジ、こまつな、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット ホームパイ オレンジ 牛乳	エネルギー 481 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 14.6 g