

献立表

2025年 8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 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 (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 694 kcal たんばく質 26.5 g 脂 質 24.7 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 601 kcal たんばく質 26.9 g 脂 質 18.2 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 598 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 14.4 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、しらだき、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 692 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 26.1 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・スパゲティー、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、ブロッコリー、人参、セロリ、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 504 kcal たんばく質 21.7 g 脂 質 15.3 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、干しいただけ	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 527 kcal たんばく質 27.0 g 脂 質 10.4 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、スナッペン、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 665 kcal たんばく質 28.7 g 脂 質 15.8 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 584 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 19.8 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、かんでん(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 637 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 21.8 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 482 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 19.3 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 618 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 11.3 g
15 (金)	ミートソーススパゲティー グリル野菜 セロリのスープ	スパゲティー、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、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 606 kcal たんばく質 25.0 g 脂 質 18.9 g

16	焼き鳥丼 （ キャベツの塩昆布和え 土 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、ごまつな、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 601 kcal たんばく質 26.9 g 脂 質 18.2 g
日曜日							
18	とうもろこし御飯 （ 鶏肉と高野豆腐の煮物 月 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 598 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 14.4 g
19	ごはん （ 肉じゃが 火 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 692 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 26.1 g
20	ごはん （ かじきの照り焼き 水 ひじきの炒り煮 ） みそ汁	米、砂糖、三温糖、油、植物油脂	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 472 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 7.3 g
21	冷し中華 （ 肉団子 木 ）	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、スッキーニ、ピーマン、コーン缶、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、クチャップ、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 623 kcal たんばく質 26.9 g 脂 質 18.4 g
22	ごはん （ 蒸し鶏のごまだれかけ 金 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、スナッペンどう、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 665 kcal たんばく質 28.7 g 脂 質 15.8 g
23	しじじゅーレー （ 三食和え 土 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、ごまつな、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 584 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 19.8 g
日曜日							
25	ごはん （ 豚肉の冷しゃぶ 月 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、えのきだけ、もも果汁30％飲料、ごぼう、あさつき	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 675 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 25.7 g
26	ごはん （ カレーの煮つけ 火 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、ごまつな、ごぼう、もやし、人参、しめじ、いんげん、干ししいたけ、生姜、かんてん（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 575 kcal たんばく質 25.5 g 脂 質 13.7 g
27	夏野菜カレー （ トマト 水 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、カレールー、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 482 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 19.3 g
28	ごはん （ 鶏肉の竜田揚げ 木 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 618 kcal たんばく質 23.6 g 脂 質 11.3 g
29	ごはん （ 麻婆豆腐 金 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）、あさつき、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 589 kcal たんばく質 21.2 g 脂 質 18.7 g
30	焼き鳥丼 （ キャベツの塩昆布和え 土 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、ごまつな、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 601 kcal たんばく質 26.9 g 脂 質 18.2 g