

# 献立表

2025年09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	尾西の白米(備蓄品) 豚肉の香味焼き 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁	砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、だいごん、ほうれんそう、水菜、れんこん、ねぎ、ひじき、わかめ、かんてん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.0 g
02	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁	米、米粉、三温糖、油	鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、きゅうり、りんご、人参、玉ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、たけのこ、キャベツ、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 南瓜の米粉団子 りんご ほうじ茶	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.2 g
03	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	ほうれんそう、れんこん、キウイフルーツ、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、まいたけ、しいたけ、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット れんこんナゲット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.9 g
04	ホットドッグ ピクルス 具沢山スープ オレンジ	コッペパン、米、油、三温糖	鶏からスープ、牛乳、ウィンナー、鶏もも肉	オレンジ、だいごん、人参、玉ねぎ、キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、セロリ、もやし、トウモロコシ、コーン缶、えのきたけ、ピーマン	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい チキンピラフ 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 26.8 g
05	栗ごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麩・三つ葉)	米、小麦粉、焼ふ、くり、砂糖、油、黒ごま	凍り豆腐、牛乳	なし、人参、オクラ、しいたけ、みつば、こんぶ	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 抹茶蒸しパン なし ほうじ茶	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.5 g
06	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(バラ)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	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 サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.8 g
日曜日							
08	ドライカレー グリル野菜 レタススープ	米、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、りんご、干しぶどう	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 さつま芋とリンゴのケーキ 牛乳	エネルギー 686 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 23.5 g
09	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	米、砂糖、油	さけ、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、オクラ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、なめこ、切り干しだいごん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	豆乳クッキー ビスケット(備蓄品) グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 581 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 13.1 g
10	ごはん 油淋鶏 もやしの中華サラダ チンゲン菜スープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、人参、チンゲンサイ、きゅうり、干しいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	きなこフィンガービスケット 秋のお楽しみクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.9 g
11	きのこスパゲティ スティック野菜 小松菜スープ なし	スパゲティ、コッペパン、さつまいも、油	牛乳、ベーコン、きな粉、バター	なし、人参、玉ねぎ、しめじ、こまつな、まいたけ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、焼きのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい きなこぱん 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.6 g
12	ごはん 肉豆腐 キャベツとブロッコリーの梅サラダ みそ汁	米、ホットケーキミックス、砂糖、三温糖、すりこま	焼き豆腐、豚肉(バラ)、こしあん、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、みかん缶、ねぎ、しめじ、あさつき、うめ調味漬、ほうれんそう、生姜、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.3 g
13	親子丼 オクラとえのきの酢和え みそ汁	米、じゃがいも、米粉、砂糖、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ、もやし、人参、オクラ、水菜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	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 504 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.1 g
日曜日							
敬老の日							

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	ごはん ー 鶏肉と根菜の煮物 火 きゅうりの塩もみ ー みそ汁	米、米粉、三温糖、油	鶏もも肉、つぶしあん(砂糖添加)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、きゅうり、りんご、人参、玉ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、たけのこ、キャベツ、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 南瓜の米粉団子 りんご ほうじ茶	エネルギー 701 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.2 g
17	ごはん ー 白身魚のきのこあんかけ 水 ほうれん草の白和え ー みそ汁	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	ほうれん草、れんこん、キウイフルーツ、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきたけ、まいだけ、しいたけ、いんげん、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット れんこんナゲット キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 14.9 g
18	食パン ー ポークチャップ 木 ブロッコリーサラダ ー コーンスープ	食パン、米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、鶏もも肉	玉ねぎ、オレンジ、ブロッコリー、トマト、ピーマン、マッシュルーム、コーン缶、人参	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい チキンピラフ オレンジ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 22.2 g
19	栗ごはん ー 高野豆腐の煮物 金 すまし汁(麩・三つ葉) ー	米、小麦粉、焼豆、くり、砂糖、油、黒ごま	凍り豆腐、牛乳	なし、人参、オクラ、しいたけ、みつば、こんぶ	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 抹茶蒸しパン なし ほうじ茶	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 14.5 g
20	豚肉のスタミナ丼 ー いんげんのお浸し 土 みそ汁 ー	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	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 サブレ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.8 g
日曜日							
22	ごはん ー 鮭の塩焼き 月 切り干し大根の煮物 ー みそ汁	米、小麦粉、さつまいも、油、三温糖、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉(胸皮なし)、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、オクラ、人参、玉ねぎ、干ししいたけ、りんご、なめこ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい さつま芋とリンゴのケーキ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 18.3 g
秋分の日							
24	ごはん ー 油淋鶏 水 もやし中華サラダ ー チンゲン菜スープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、豆乳、大豆粉	オレンジ、もやし、ねぎ、人参、チンゲンサイ、きゅうり、干ししいたけ、しめじ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	きなこフィンガービスケット 秋のお楽しみクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 24.9 g
25	ソース焼きそば ー 花しゅうまい 木 豆腐スープ ー	焼きそばめん、コッパパン、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、きな粉	こまつな、キャベツ、なし、もやし、玉ねぎ、人参、トウモロコシ、ねぎ、生姜	鳥がらだし汁、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい きなこぼん なし 牛乳	エネルギー 653 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.9 g
26	ごはん ー 肉豆腐 金 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ ー みそ汁	米、ホットケーキミックス、砂糖、三温糖、すりごま	焼き豆腐、豚肉(ばら)、こしあん(生)、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、みかん缶、ねぎ、しめじ、あさつき、うめ調味漬、ほうれん草、生姜、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 647 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.3 g
27	親子丼 ー オクラとえのきの酢和え 土 みそ汁 ー	米、じゃがいも、米粉、砂糖、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、玉ねぎ、えのきたけ、もやし、人参、オクラ、水菜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	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 504 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.1 g
日曜日							
29	ごはん ー 豚肉の香味焼き 月 水菜とひじきの和風サラダ ー みそ汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、かぼちゃ、ぶどう濃縮果汁、だいこん、ほうれん草、水菜、れんこん、ねぎ、ひじき、わかめ、かんてん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.1 g
30	ドライカレー ー グリル野菜 火 レタススープ ー	米、じゃがいも、油	豚ひき肉、牛乳	玉ねぎ、グレープフルーツ、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、干しぶどう、りんご	鳥がらだし汁、カレーパウダー、コンソメ	豆乳クッキー ビスケット(備蓄品) グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.2 g