

## 献立表

2025年10月  
こじか福祉会 完了食

| 日<br>曜            | 献立名                                                     | 材料名（昼食・3時おやつ）                       |                                                       |                                                                  |                                           | 1,2才朝おやつ<br>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<br>（<br>水<br>） | やわらかごはん<br>豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>小松菜の和え物<br>みそ汁（水菜・たまねぎ）       | 米、砂糖、油                              | ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ） | ごまつな、オレンジ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、水菜、グリーンピース（冷凍）、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ  | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ（うすくち）、本みりん、しょうゆ、コンソメ | きなこフィンガービスケット<br>チキンライス<br>オレンジ<br>ミルク           | エ ネ ル ギ ー 397 kcal<br>たんばく質 16.9 g<br>脂 質 15.2 g |
| 02<br>（<br>木<br>） | 鶏肉と野菜のうま煮丼<br>なすの生姜和え<br>みそ汁（豆腐・小松菜）                    | 米、くりの甘露煮、砂糖、片栗粉、三温糖、油               | 鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）          | はくさい、なす、たまねぎ、なし、ごまつな、かき、にんじん、かんてん（粉）、しょうが                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢                     | 鉄塩せん<br>秋のあんみつ<br>ほうじ茶                           | エ ネ ル ギ ー 341 kcal<br>たんばく質 11.9 g<br>脂 質 10.3 g |
| 03<br>（<br>金<br>） | さつまいもごはん<br>鮭の蒸し焼き<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）                       | 米、さつまいも、三温糖                         | ミルク、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                          | りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ（だし用）             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）                 | かぼちゃポーロ<br>アップルパイ<br>ミルク                         | エ ネ ル ギ ー 412 kcal<br>たんばく質 17.6 g<br>脂 質 11.9 g |
| 04<br>（<br>土<br>） | ❀ 運動会 ❀                                                 |                                     |                                                       |                                                                  |                                           |                                                  |                                                  |
| 日曜日               |                                                         |                                     |                                                       |                                                                  |                                           |                                                  |                                                  |
| 06<br>（<br>月<br>） | お月見うどん<br>さつまいものレモン煮                                    | ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、三温糖、油            | 鶏もも肉、あずき（ゆで）、卵                                        | なし、しめじ、ねぎ、にんじん、かぼちゃ（ゆで）、さやえんどう、レモン                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん                       | むらさきもせんべい<br>お月見まんじゅう<br>なし<br>ほうじ茶              | エ ネ ル ギ ー 347 kcal<br>たんばく質 13.7 g<br>脂 質 9.1 g  |
| 07<br>（<br>火<br>） | やわらかごはん<br>高野豆腐のパン粉焼き<br>きゃべつの昆布和え<br>みそ汁（なす・えのき・たまねぎ）  | 米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、三温糖               | ミルク、凍り豆腐、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                   | キャベツ、オレンジ、トマト、たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ                       | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ      | 豆乳クッキー<br>じゃがナポリタン<br>オレンジ<br>ミルク                | エ ネ ル ギ ー 431 kcal<br>たんばく質 14.9 g<br>脂 質 16.5 g |
| 08<br>（<br>水<br>） | ゆかりとひじきのごはん<br>さばの塩焼き<br>かぶと人参の甘酢和え<br>みそ汁（もやし・あさつき・椎茸） | 米、小麦粉、砂糖、ショートニング                    | ミルク、さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                          | グレープフルーツ、かぼちゃ、かぶ、もやし、いんげん、にんじん、しいたけ、あさつき、ひじき                     | かつお・昆布だし汁、酢、食塩、塩（並塩）                      | きなこフィンガービスケット<br>ひこうきビスケット<br>グレープフルーツ<br>ミルク    | エ ネ ル ギ ー 401 kcal<br>たんばく質 16.5 g<br>脂 質 14.2 g |
| 09<br>（<br>木<br>） | ポークドリア<br>ブロッコリーサラダ<br>ポテトスープ                           | 米、じゃがいも、三温糖、油、砂糖                    | 牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、とろけるチーズ                      | バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、かんてん | 鳥がらだし汁、コンソメ、酢、食塩                          | 鉄塩せん<br>かぼちゃプリン<br>バナナ<br>ほうじ茶                   | エ ネ ル ギ ー 398 kcal<br>たんばく質 15.0 g<br>脂 質 14.7 g |
| 10<br>（<br>金<br>） | やわらかごはん<br>筑前煮<br>豆苗のお浸し<br>みそ汁（えのき・はくさい）               | 米、食パン、油、三温糖                         | ミルク、鶏もも肉、マヨドレ、ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）            | トウモロコシ、れんこん、ごぼう、オレンジ、にんじん、はくさい、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁                 | かぼちゃポーロ<br>マヨコーンピザ<br>オレンジ<br>ミルク                | エ ネ ル ギ ー 454 kcal<br>たんばく質 18.4 g<br>脂 質 17.5 g |
| 11<br>（<br>土<br>） | 麻婆豆腐丼<br>トマト<br>ニラスープ                                   | 米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、油、マーガリン、砂糖、片栗粉 | ミルク、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）                    | グレープフルーツ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく                                | 鳥がらだし汁、コンソメ                               | きなこフィンガービスケット<br>ライスクッキー（備蓄品）<br>グレープフルーツ<br>ミルク | エ ネ ル ギ ー 377 kcal<br>たんばく質 13.8 g<br>脂 質 14.3 g |
| 日曜日               |                                                         |                                     |                                                       |                                                                  |                                           |                                                  |                                                  |
| スポーツの日            |                                                         |                                     |                                                       |                                                                  |                                           |                                                  |                                                  |
| 14<br>（<br>火<br>） | きのこごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>けんちん汁                             | 米、小麦粉、三温糖、油、砂糖                      | ミルク、鶏もも肉、牛乳、無塩バター                                     | はくさい、だいこん、えのきたけ、バナナ、しめじ、まいたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、しゅんぎく、あさつき         | かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩                       | 豆乳クッキー<br>ココアバナナケーキ<br>ミルク                       | エ ネ ル ギ ー 421 kcal<br>たんばく質 16.6 g<br>脂 質 12.9 g |
| 15<br>（<br>水<br>） | やわらかごはん<br>かれいの照り焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁（かぼちゃ・ほうれんそう・舞茸） | じゃがいも、米、砂糖、油                        | ミルク、かれい、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                     | グレープフルーツ、いんげん、ミニトマト、なす、南瓜、ほうれん草、スナップえんどう、人参、切り干し大根、干し椎茸、舞茸、パセリ   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）                 | きなこフィンガービスケット<br>粉ふきいも<br>グレープフルーツ<br>ミルク        | エ ネ ル ギ ー 338 kcal<br>たんばく質 17.6 g<br>脂 質 7.5 g  |

| 日<br>／<br>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<br>（木）   | コッペパン<br>ハンバーグ<br>ポテトサラダ<br>じゃべつスープ                      | コッペパン、じゃがいも、米、パン粉、マヨネーズ、三温糖、砂糖      | 豚ひき肉、牛乳、油揚げ                                           | たまねぎ、ブロッコリー、トマト、オレンジ、キャベツ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、こんぶ（だし用）                | 鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、コンソメ           | 鉄塩せん<br>根菜の混ぜご飯<br>オレンジ<br>ほうじ茶                  | エ ネ ル ギ ー 347 kcal<br>たんばく質 14.1 g<br>脂 質 11.0 g |
| 17<br>（金）   | 鶏肉と野菜のうま煮丼<br>なすの生姜和え<br>みそ汁（豆腐・小松菜）                     | 米、くりの甘露煮、砂糖、片栗粉、三温糖、油               | 鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）          | はくさい、なす、たまねぎ、なし、こまつな、かき、にんじん、かんてん（粉）、しょうが                        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢                     | かぼちゃポーロ<br>秋のあんみつ<br>ほうじ茶                        | エ ネ ル ギ ー 361 kcal<br>たんばく質 12.2 g<br>脂 質 10.4 g |
| 18<br>（土）   | チキンピラフ<br>温野菜（さつまいも・スナップ）<br>オニオンスープ                     | 米、さつまいも、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油    | ミルク、鶏もも肉、豆乳、おから                                       | たまねぎ、バナナ、スナッフえんどう、赤ピーマン、ピーマン、コーン缶                                | 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<br>豆乳クッキー<br>バナナ<br>ミルク            | エ ネ ル ギ ー 477 kcal<br>たんばく質 14.9 g<br>脂 質 16.2 g |
| 日曜日         |                                                          |                                     |                                                       |                                                                  |                                           |                                                  |                                                  |
| 20<br>（月）   | 味噌うどん<br>中華サラダ                                           | ゆでうどん、油、三温糖、砂糖                      | 豚肉（もも）、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）                              | なし、にんじん、もやし、たまねぎ、れんこん、きゅうり、にら、コーン缶、乾燥わかめ（素干し水戻し）、黒きくらげ           | しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、昆布だし汁                      | むらさきいもせんべい<br>尾西のわかめごはん（備蓄品）<br>なし<br>ほうじ茶       | エ ネ ル ギ ー 338 kcal<br>たんばく質 10.5 g<br>脂 質 7.7 g  |
| 21<br>（火）   | やわらかごはん<br>高野豆腐のパン粉焼き<br>きゃべつの昆布和え<br>みそ汁（なす・えのき・たまねぎ）   | 米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、三温糖               | ミルク、凍り豆腐、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                   | キャベツ、オレンジ、トマト、たまねぎ、なす、ピーマン、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ                       | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ      | 豆乳クッキー<br>じゃがナポリタン<br>オレンジ<br>ミルク                | エ ネ ル ギ ー 395 kcal<br>たんばく質 14.4 g<br>脂 質 14.4 g |
| 22<br>（水）   | ゆかりとひじきのごはん<br>さばの塩焼き<br>かぶと人参の甘酢和え<br>みそ汁（もやし・あさつき・椎茸）  | 米、小麦粉、砂糖、ショートニング                    | ミルク、さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                          | グレープフルーツ、かぼちゃ、かぶ、もやし、いんげん、にんじん、しいたけ、あさつき、ひじき                     | かつお・昆布だし汁、酢、食塩、塩（並塩）                      | きなこフィンガービスケット<br>ひこうきビスケット<br>グレープフルーツ<br>ミルク    | エ ネ ル ギ ー 401 kcal<br>たんばく質 16.5 g<br>脂 質 14.2 g |
| 23<br>（木）   | ボークドリア<br>ブロッコリーサラダ<br>ポテトスープ                            | 米、じゃがいも、三温糖、油、砂糖                    | 牛乳、豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、とろけるチーズ                      | バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、いんげん、コーン缶、グリーンピース（冷凍）、かんてん | 鳥がらだし汁、コンソメ、酢、食塩                          | 鉄塩せん<br>かぼちゃプリン<br>バナナ<br>ほうじ茶                   | エ ネ ル ギ ー 414 kcal<br>たんばく質 15.2 g<br>脂 質 16.5 g |
| 24<br>（金）   | やわらかごはん<br>筑前煮<br>豆苗のお浸し<br>みそ汁（えのき・はくさい）                | 米、食パン、油、三温糖                         | ミルク、鶏もも肉、マヨドレ、ピザ用チーズ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）            | トウモロコシ、れんこん、ごぼう、オレンジ、にんじん、はくさい、コーン缶、たまねぎ、えのきたけ、さやえんどう            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁                 | かぼちゃポーロ<br>マヨコーンピザ<br>オレンジ<br>ミルク                | エ ネ ル ギ ー 454 kcal<br>たんばく質 18.4 g<br>脂 質 17.5 g |
| 25<br>（土）   | 麻婆豆腐丼<br>トマト<br>ニラスープ                                    | 米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、油、マーガリン、砂糖、片栗粉 | ミルク、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）                    | グレープフルーツ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、しょうが、にんにく                                | 鳥がらだし汁、コンソメ                               | きなこフィンガービスケット<br>ライスクッキー（備蓄品）<br>グレープフルーツ<br>ミルク | エ ネ ル ギ ー 377 kcal<br>たんばく質 13.8 g<br>脂 質 14.3 g |
| 日曜日         |                                                          |                                     |                                                       |                                                                  |                                           |                                                  |                                                  |
| 27<br>（月）   | やわらかごはん<br>豚肉とごぼうのしぐれ煮<br>小松菜の和え物<br>みそ汁（水菜・たまねぎ）        | 米、砂糖、油                              | ミルク、豚肉（もも）、豚肉（ばら・脂身付）、鶏もも肉（皮付き）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ） | こまつな、オレンジ、ごぼう、たまねぎ、にんじん、水菜、グリーンピース（冷凍）、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ  | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ（うすくち）、本みりん、しょうゆ、コンソメ | むらさきいもせんべい<br>チキンライス<br>オレンジ<br>ミルク              | エ ネ ル ギ ー 422 kcal<br>たんばく質 17.1 g<br>脂 質 15.0 g |
| 28<br>（火）   | きのこごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>けんちん汁                              | 米、小麦粉、三温糖、油、砂糖                      | ミルク、鶏もも肉、牛乳、無塩バター                                     | はくさい、だいこん、えのきたけ、バナナ、しめじ、まいたけ、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、しゅんぎく、あさつき         | かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩                       | 豆乳クッキー<br>ココアバナナケーキ<br>ミルク                       | エ ネ ル ギ ー 401 kcal<br>たんばく質 16.3 g<br>脂 質 12.7 g |
| 29<br>（水）   | やわらかごはん<br>かれのいの照り焼き<br>切り干し大根の煮物<br>みそ汁（かぼちゃ・ほうれんそう・舞茸） | じゃがいも、米、砂糖、油                        | ミルク、かれのい、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                    | グレープフルーツ、いんげん、ミニトマト、なす、南瓜、ほうれん草、スナッフえんどう、人参、切り干し大根、干し椎茸、舞茸、パセリ   | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）                 | きなこフィンガービスケット<br>粉ふきいも<br>グレープフルーツ<br>ミルク        | エ ネ ル ギ ー 338 kcal<br>たんばく質 17.6 g<br>脂 質 7.5 g  |
| 30<br>（木）   | 食パン<br>チキンとほうれん草のグラタン<br>根菜のマリネ<br>コンソメスープ<br>オレンジ       | 食パン、さつまいも、米、油、砂糖                    | 鶏もも肉、牛乳、チーズ                                           | オレンジ、ほうれん草、れんこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、パセリ、こんぶ（だし用）                       | 鳥がらだし汁、ホワイトソース、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩             | 鉄塩せん<br>もみじ御飯<br>ほうじ茶                            | エ ネ ル ギ ー 349 kcal<br>たんばく質 15.5 g<br>脂 質 9.5 g  |
| 31<br>（金）   | さつまいもごはん<br>鮭の蒸し焼き<br>みそ汁（わかめ・ねぎ）                        | 米、さつまいも、三温糖                         | ミルク、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）                          | りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、こんぶ（だし用）             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）                 | かぼちゃポーロ<br>アップルパイ<br>ミルク                         | エ ネ ル ギ ー 448 kcal<br>たんばく質 18.1 g<br>脂 質 13.9 g |