

献立表

2025年10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 （水）	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ・たまねぎ）	米、砂糖、油	牛乳、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）、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	ごまつな、ごぼう、りんご、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 チキンライス りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 598 kcal たんばく質 24.8 g 脂 質 22.3 g
02 （木）	鶏肉と野菜のうま煮丼 なすの生姜和え 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 秋のあんみつ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 532 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 16.0 g
03 （金）	さつまいもごはん 鮭の蒸し焼き みそ汁（わかめ・ねぎ）	米、さつまいも、三温糖	牛乳、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 アップルパイ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 606 kcal たんばく質 25.1 g 脂 質 16.3 g
04 （土）	❀ 運動会 ❀						
日曜日							
06 （月）	お月見うどん 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 お月見まんじゅう なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 542 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 14.3 g
07 （火）	ごはん 高野豆腐のフライ きゃべつの昆布和え 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	牛乳、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、りんご、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 じゃがナポリタン りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 640 kcal たんばく質 21.2 g 脂 質 23.6 g
08 （水）	ゆかりとひじきのごはん さばの塩焼き かぶと人参の甘酢和え みそ汁（もやし・あさつき・椎茸）	米、ポップコーン、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、バター	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 ポップコーン グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 481 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 17.2 g
09 （木）	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 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）	パナナ、南瓜、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、寒天	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん かぼちゃプリン パナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 634 kcal たんばく質 21.9 g 脂 質 24.0 g
10 （金）	ごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁（えのき・はくさい）	米、食パン、さといも、油、三温糖	牛乳、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 マヨコーンピザ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 693 kcal たんばく質 27.4 g 脂 質 25.3 g
11 （土）	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、油、砂糖、ごま油、マーガリン、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	グレープフルーツ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、干しぶどう、しょうが、にんにく	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 オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 479 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 17.4 g
日曜日							
スポーツの日							
14 （火）	きのこごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 けんちん汁	米、さといも、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、無塩バター	はくさい、だいこん、えのきたけ、パナナ、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 ココアバナナケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 646 kcal たんばく質 23.8 g 脂 質 19.6 g
15 （水）	ごはん かれいの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（かぼちゃ・ほうれんそう・舞茸）	米、砂糖、油	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、なす、かぼちゃ、ほうれんそう、スナッペンとう、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、まいたけ	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 フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 481 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 10.7 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
		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 （木）	コッペパン ハンバーグ ポテトサラダ じゃべつスープ	コッペパン、じゃがいも、米、さといも、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 根菜の混ぜご飯 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 548 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 17.2 g
17 （金）	鶏肉と野菜のうま煮丼 なすの生姜和え 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 秋のあんみつ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 551 kcal たんばく質 18.8 g 脂 質 16.3 g
18 （土）	えびピラフ 温野菜（さつまいも・スナップ） オニオンスープ	米、さつまいも、小麦粉、油、植物油脂、ショートニング、砂糖、ぶどう糖・精製	牛乳、えび（むき身）	たまねぎ、バナナ、スナッペンとう、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 ミレービスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 506 kcal たんばく質 20.5 g 脂 質 11.0 g
日曜日							
20 （月）	みそラーメン 中華サラダ	生中華めん、油、三温糖、ごま油、砂糖、ごま	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）	なし、もやし、にんじん、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 尾西のわかめごはん（備蓄品） なし ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 692 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 14.0 g
21 （火）	ごはん 高野豆腐のフライ きゃべつの昆布和え 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	牛乳、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、りんご、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 じゃがナポリタン りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 584 kcal たんばく質 20.3 g 脂 質 20.4 g
22 （水）	ゆかりとひじきのごはん さばの塩焼き かぶと人参の甘酢和え みそ汁（もやし・あさつき・椎茸）	米、ポップコーン、砂糖、油	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、バター	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 ポップコーン グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 481 kcal たんばく質 22.4 g 脂 質 17.2 g
23 （木）	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 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）	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、かんてん	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん かぼちゃプリン バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 659 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 26.9 g
24 （金）	ごはん 筑前煮 豆苗のお浸し みそ汁（えのき・はくさい）	米、食パン、さといも、油、三温糖	牛乳、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 マヨコーンピザ オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 693 kcal たんばく質 27.4 g 脂 質 25.3 g
25 （土）	麻婆豆腐丼 トマト ニラスープ	米、油、砂糖、ごま油、マーガリン、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）、発酵バター、卵、脱脂粉乳	グレープフルーツ、トマト、にら、ねぎ、あさつき、干しぶどう、しょうが、にんにく	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 オールレーズン グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 479 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 17.4 g
日曜日							
27 （月）	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 小松菜の和え物 みそ汁（水菜・油揚げ・たまねぎ）	米、砂糖、油	牛乳、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）、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	こまつな、ごぼう、りんご、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 チキンライス りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 637 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 22.0 g
28 （火）	きのこごはん 鶏肉と厚揚げの煮物 けんちん汁	米、さといも、小麦粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、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 ココアバナナケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 615 kcal たんばく質 23.3 g 脂 質 19.3 g
29 （水）	ごはん かれのいの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（かぼちゃ・ほうれんそう・舞茸）	米、砂糖、油	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、なす、かぼちゃ、ほうれんそう、スナッペンとう、にんじん、切り干しだいこん、干ししいたけ、まいたけ	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 フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 481 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 10.7 g
30 （木）	食パン チキンとほうれん草のグラタン 根菜のマリネ コンソメスープ 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、ほうれんそう、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 もみじ御飯 ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 545 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 14.8 g
31 （金）	さつまいもごはん 鮭の蒸し焼き みそ汁（わかめ・ねぎ）	米、さつまいも、三温糖	牛乳、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 アップルパイ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 663 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 19.5 g