

2025年11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 （ 土 ）	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 中華サラダ チンゲン菜スープ	米、小麦粉、砂糖、コーンパウダー、コーンスターチ、ショートニング、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)	バナナ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 619 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 19.5 g
日曜日							
文化の日							
04 （ 火 ）	ごはん 肉じゃが 水菜とひじきの和風サラダ みそ汁（白菜・しめじ）	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）、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、水菜、しめじ、さやえんどう、コーン缶、ひじき、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろししょうが、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー ママレードショートブレッド グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 729 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 27.0 g
05 （ 水 ）	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（豆苗・しいたけ）	米、さといも、くりの甘露煮、砂糖、油	鶏もも肉（皮付き）、つぶしあん（砂糖添加）、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、にんじん、トウモロコシ、こまつな、ごぼう、しいたけ、あさつき、かんでん（ゼリー状）	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 栗ようかん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 563 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 12.7 g
06 （ 木 ）	ごはん カレーの煮つけ わかめときゅうりの酢の物 みそ汁（もやし・油揚げ・あさつき）	米、食パン、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	きゅうり、オレンジ、もやし、にんじん、ごぼう、あさつき、しょうが、わかめ（乾）	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢	むらさきいもせんべい シュガーパタートースト オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 472 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 8.9 g
07 （ 金 ）	ししじゅーしー さつまいもとブロッコリーの胡麻和え みそ汁（きゃべつ・豆腐・玉ねぎ）	米、さつまいも、砂糖、すりごま、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、りんご、もも缶（黄桃）、刻みこんぶ、ねぎ、たまねぎ、あさつき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	かぼちゃボーロ フルーツヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 496 kcal たんばく質 19.5 g 脂 質 17.5 g
08 （ 土 ）	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜の即席漬け みそ汁（かぶ・葉）	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、塩（並塩）、食塩、本みりん	鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 577 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 19.2 g
日曜日							
10 （ 月 ）	味噌うどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、白みそ	グレープフルーツ、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい きのこピラフ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 563 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 19.3 g
11 （ 火 ）	根野菜カレー ほうれん草のサラダ コンソメスープ オレンジ	米、さといも、三温糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、調製豆乳、クリームチーズ、チーズ、バター	オレンジ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、りんご、れんこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきたけ、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 南瓜のチーズケーキ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 721 kcal たんばく質 28.6 g 脂 質 25.3 g
12 （ 水 ）	ごはん さばの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁（なす・いんげん・ねぎ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	牛乳、さば、米みそ（淡色辛みそ）、ベーコン、米みそ（赤色辛みそ）	キウイフルーツ、キャベツ、にんじん、なす、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、しょうが、パセリ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	きなこフィンガービスケット ジャーマンポテト キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 537 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 23.0 g
13 （ 木 ）	コッペパン ポークピカタ グリル野菜 レタススープ グレープフルーツ	コッペパン、さつまいも、米、もち米、小麦粉、砂糖、油、三温糖	豚肉(もも)、卵、鶏もも肉	グレープフルーツ、レタス、れんこん、スナックえんどう、ねぎ、にんじん、だけのこ（ゆで）、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい 中華炊き込みおこわ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 551 kcal たんばく質 24.5 g 脂 質 12.9 g
14 （ 金 ）	ごはん かじきの照り焼き うの花炒り煮 みそ汁（小松菜、じゃがいも）	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、まかじき、おから（旧来製法）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、かぼちゃ、こまつな、いんげん、にんじん、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	かぼちゃボーロ どら焼き風抹茶蒸しパン りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 9.8 g
15 （ 土 ）	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 中華サラダ チンゲン菜スープ	米、小麦粉、砂糖、コーンパウダー、コーンスターチ、ショートニング、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)	バナナ、キャベツ、れんこん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 619 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 19.5 g
日曜日							

日 曜 日	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	
17 (月)	ごはん — 鮭の西京焼き — なすのみぞれ煮 — すまし汁(水菜・えのき・わかめ)	米、マカロニ、油、砂糖、三温糖、片栗粉	さけ、牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	なす、こまつな、オレンジ、水菜、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきだけ、しめじ、コーン缶、わかめ(生)、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ホワイトソース、本みりん、酢、みりん、塩(並塩)、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい マカロニのクリーム煮 オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 505 kcal たんばく質 26.0 g 脂 質 9.7 g
18 (火)	ごはん — 肉じゃが — 水菜とひじきの和風サラダ — みそ汁(白菜・しめじ)	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)、無塩バター、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、水菜、しめじ、さやえんどう、コーン缶、ひじき、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろししょうが、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー マーマレードショートブレッド グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 729 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 27.0 g
19 (水)	吹き寄せごはん — 高野豆腐の煮物 — すまし汁(豆苗・しいたけ)	米、さといも、くりの甘露煮、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、つぶしあん(砂糖添加)、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、にんじん、トウモロコシ、こまつな、ごぼう、しいたけ、あさつき、かんでん(ゼリー状)	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 栗ようかん バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 563 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 12.7 g
20 (木)	ごはん — カレイの煮つけ — わかめときゅうりの酢の物 — みそ汁(もやし・油揚げ・あさつき)	米、食パン、砂糖	牛乳、かれい、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、無塩バター、米みそ(赤色辛みそ)	きゅうり、オレンジ、もやし、にんじん、ごぼう、あさつき、しょうが、わかめ(乾)	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢	鉄塩せん シュガーパタートースト オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 472 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 8.9 g
21 (金)	ししじゅーしー — さつまいもとブロッコリーの胡麻和え — みそ汁(きゃべつ・豆腐・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、すりごま、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、りんご、もも缶(黄桃)、刻みごんぷ、ねぎ、たまねぎ、あさつき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	かぼちゃポーロ フルーツヨーグルト ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 496 kcal たんばく質 19.5 g 脂 質 17.5 g
22 (土)	鶏肉と野菜のあんかけ丼 — 白菜の即席漬け — みそ汁(かぶ・葉)	米、小麦粉、砂糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、バナナ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、塩(並塩)、食塩、本みりん	鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 577 kcal たんばく質 21.0 g 脂 質 19.2 g
勤労感謝の日							
振替休日							
25 (火)	あんかけ焼きそば — もやしと小松菜のナムル — わかめスープ	焼きそばめん、米、片栗粉、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび(むき身)、ベーコン	グレープフルーツ、もやし、にんじん、はくさい、こまつな、わかめ、まいだけ、しめじ、えのきだけ、さやえんどう、黒さくらげ、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、塩(並塩)、食塩	豆乳クッキー きのこピラフ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 646 kcal たんばく質 28.3 g 脂 質 17.7 g
26 (水)	根野菜カレー — ほうれん草のサラダ — コンソメスープ	米、さといも、三温糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、調製豆乳、クリームチーズ、チーズ、バター	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、キウイフルーツ、りんご、れんこん、ごぼう、しめじ、コーン缶、えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット 南瓜のチーズケーキ キウイフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 620 kcal たんばく質 27.3 g 脂 質 22.5 g
27 (木)	食パン — ミートポテトグラタン — 温野菜 — きのこスープ	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、油	豚ひき肉、鶏もも肉、ビザ用チーズ	れんご、玉ねぎ、アヲリ、加ガ、人参、たけのこ、黄ピー、舞茸、しめじ、椎茸、えのき、トマト缶、ピー、ねぎ、干し椎茸	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	鉄塩せん 中華炊き込みおこわ オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 539 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 14.1 g
28 (金)	ごはん — かじきの照り焼き — うの花炒り煮 — みそ汁(小松菜、じゃがいも)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、まかじき、おから(旧来製法)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぼちゃ、こまつな、いんげん、にんじん、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	かぼちゃポーロ どら焼き風味茶蒸しパン りんご 牛乳	エ ネ ル ギ ー 565 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 9.8 g
29 (土)	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 — 中華サラダ — チンゲン菜スープ	米、小麦粉、砂糖、コーンパウダー、コーンスターチ、ショートニング、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)	バナナ、キャベツ、れんご、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 619 kcal たんばく質 23.4 g 脂 質 19.5 g
日曜日							