

献立表

2025年12月
こじか福祉会 完了食

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 － 月 －	やわらかごはん 治部煮 きゅうりの塩もみ みそ汁（豆腐・豆苗）	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、焼酎(車心)	ミルク、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	きゅうり、にんじん、トウモロコシ、バナナ、しいたけ、こまつな	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（精製塩）	むらさきいもせんべい バナナマフィン ミルク	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.8 g
02 － 火 －	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ 根菜のマヨあえ みそ汁（白菜・わかめ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	ミルク、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、マヨネーズ、粉チーズ、米みそ（赤色辛みそ）	れんこん、たまねぎ、はくさい、オレンジ、ごぼう、ほうれんそう、水菜、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ほうれん草のポテトボール オレンジ ミルク	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 17.2 g
03 － 水 －	やわらかごはん さばの焼きおろし煮 高野豆腐とほうれん草のお浸し みそ汁（もやし・じゃがいも・キヌサヤ）	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、砂糖	ミルク、さば、バター、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、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 メロンパントースト グレープフルーツ ミルク	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.5 g
04 － 木 －	煮込みうどん さつま芋の甘煮	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、鶏もも肉	みかん、にんじん、こまつな、ねぎ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	鉄塩せん 鶏肉と塩昆布の炊き込み御飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 359 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.8 g
05 － 金 －	やわらかごはん かれのの照り焼き 焼きなすの田楽 五目汁	米、砂糖、三温糖	ミルク、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳、バター	なす、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	かぼちゃボーロ スイートパンプキン バナナ ミルク	エネルギー 327 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.2 g
☆ 文化祭 ☆							
日曜日							
08 － 月 －	やわらかごはん かじきのゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁（小松菜・しめじ）	米、三温糖、砂糖	牛乳、かじき、白みそ	れんこん、みかん、かぼちゃ、こまつな、いんげん、にんじん、しめじ、ゆず果皮、かんでん（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	むらさきいもせんべい 小豆ミルク寒天 みかん ほうじ茶	エネルギー 373 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 5.5 g
09 － 火 －	食パン パンプキンシチュー ピクルス グレープフルーツ	食パン、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	鶏もも肉、牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ブロックリー、ねぎ、しめじ、黄ピーマン、にら、きゅうり	ホワイトソース、酢、コンソメ、食塩、中華だしの素	豆乳クッキー チヂミ ほうじ茶	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 8.3 g
10 － 水 －	やわらかごはん 鮭の冬野菜南蛮漬け かぶの塩昆布あえ みそ汁（きゃべつ・たまねぎ・あさつき）	米、油、片栗粉、三温糖	ミルク、さけ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、バター	かぶ、バナナ、キャベツ、かぶ菜、ねぎ、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、椎茸、しめじ、黄ピーマン、人参、ピーマン、塩昆布、あさつき、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	きなこフィンガービスケット ベーコンピラフ バナナ ミルク	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.2 g
11 － 木 －	ビビンバ トマト 春雨スープ いちご	米、砂糖、はるさめ（緑豆）、三温糖	豚肉(もも)、牛乳、豚肉(ばら)、白みそ	トマト、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、にんじん、いちご、ねぎ、コーン缶、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	鉄塩せん ココアプリン ほうじ茶	エネルギー 314 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 8.9 g
12 － 金 －	ひじきごはん 豆腐の煮物 すまし汁（水菜・えのき）	米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	はくさい、水菜、りんご、にんじん、えのきたけ、ごぼう、さやえんどう、干しぶどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ さつま芋とりんごの蒸しパン 牛乳	エネルギー 342 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 10.0 g
13 － 土 －	チャーハン 温野菜（かぼちゃ・スナップ） コーンスープ	米、油、植物油、小麦粉、砂糖、ショートニング	ミルク、豚肉(ロース)、チーズ(ゴーダ)	かぼちゃ、スナップえんどう、オレンジ、ねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、ドライイースト	鉄塩せん チーズクラッカー オレンジ ミルク	エネルギー 363 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13.3 g
日曜日							
15 － 月 －	やわらかごはん 治部煮 きゅうりの塩もみ みそ汁（豆腐・豆苗）	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、焼酎(車心)	ミルク、鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	きゅうり、にんじん、トウモロコシ、バナナ、しいたけ、こまつな	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（精製塩）	むらさきいもせんべい バナナマフィン ミルク	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.8 g

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		
16 － 火 －	やわらかごはん 豆腐のそぼろあんかけ 根菜のマヨあえ みそ汁（白菜・わかめ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	ミルク、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、マヨドレ、粉チーズ、米みそ（赤色辛みそ）	れんこん、たまねぎ、はくさい、オレンジ、ごぼう、ほうれんそう、水菜、にんじん、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー ほうれん草のポテトボール オレンジ ミルク	エ ネ ル ギ ー 434 kcal たんばく質 15.7 g 脂 質 17.2 g
17 － 水 －	やわらかごはん さばの焼きおろし煮 高野豆腐とほうれん草のお浸し みそ汁（もやし・じゃがいも・キヌサヤ）	米、食パン、じゃがいも、グラニュー糖、小麦粉、砂糖	ミルク、さば、バター、凍り豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、だいいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、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 メロンパントースト グレープフルーツ ミルク	エ ネ ル ギ ー 399 kcal たんばく質 18.1 g 脂 質 16.5 g
18 － 木 －	乳・卵抜きロールパン フライドチキン ポイル野菜 ポテトサラダ 具沢山スープ みかん	乳・卵抜きロールパン、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、さつまいも	鶏がらスープ、鶏もも肉、牛乳、バター、マヨドレ	みかん、ブロッコリー、キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、セロリー、しょうが	しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	鉄塩せん クリスマスデザート ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 321 kcal たんばく質 14.1 g 脂 質 11.1 g
19 － 金 －	やわらかごはん かれいの照り焼き 焼きなすの田楽 五目汁	米、砂糖、三温糖	ミルク、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、牛乳、バター	なす、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、だいいこん、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	かぼちゃボーロ スイートパンプキン バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 327 kcal たんばく質 15.9 g 脂 質 6.2 g
20 － 土 －	豚丼 小松菜ともやしの和え物 みそ汁（なす・たまねぎ）	米、米粉、三温糖、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、砂糖	牛乳、豚肉（ロース）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、こまつな、オレンジ、もやし、なす、にんじん、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	鉄塩せん ライスクッキー（備蓄品） オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 375 kcal たんばく質 13.9 g 脂 質 12.0 g
日曜日							
22 － 月 －	やわらかごはん かじきのゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁（小松菜・しめじ）	米、三温糖、砂糖	牛乳、かじき、白みそ	れんこん、みかん、かぼちゃ、こまつな、いんげん、にんじん、しめじ、ゆず果皮、かんでん（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	むらさきもせんべい 小豆ミルク寒天 みかん ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 373 kcal たんばく質 14.5 g 脂 質 5.5 g
23 － 火 －	ナポリタン 温野菜（さつまいも・ブロッコリー） レタススープ	マカロニ・スパゲティ、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、片栗粉、油	鶏もも肉、バター	グレープフルーツ、レタス、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、ねぎ、にら、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、塩（並塩）、中華だしの素	豆乳クッキー チヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 417 kcal たんばく質 14.3 g 脂 質 11.0 g
24 － 水 －	やわらかごはん 鮭の冬野菜南蛮漬け かぶの塩昆布あえ みそ汁（きゃべつ・たまねぎ・あさつき）	米、油、片栗粉、三温糖	ミルク、さけ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、バター	かぶ、バナナ、キャベツ、かぶ菜、ねぎ、玉ねぎ、蓮根、ごぼう、椎茸、しめじ、黄ピーマン、人参、ピーマン、塩昆布、あさつき、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、コンソメ	きなこフィンガービスケット ベーコンピラフ バナナ ミルク	エ ネ ル ギ ー 385 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 11.2 g
25 － 木 －	麻婆豆腐丼 トマト 春雨スープ	米、砂糖、はるさめ（緑豆）、油、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	トマト、チンゲンサイ、ねぎ、いちご、あさつき、コーン缶、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ	鉄塩せん ココアプリン いちご ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 305 kcal たんばく質 10.7 g 脂 質 8.2 g
26 － 金 －	ひじきごはん 豆腐の煮物 すまし汁（水菜・えのき）	米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐	はくさい、水菜、りんご、にんじん、えのきたけ、ごぼう、さやえんどう、干しぶどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ さつま芋とりんごの蒸しパン 牛乳	エ ネ ル ギ ー 342 kcal たんばく質 13.0 g 脂 質 10.0 g
27日（土）お弁当							
28日（日）～31日（水）年末休み							

☆12月6日は文化祭のため、27日は市場の都合のため、お弁当のご協力をお願いします。

おやつは、お菓子とほうじ茶になります。