

献立表

2025年12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 － 月 －	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）	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、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 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.2 g
02 － 火 －	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 根菜のごまマヨあえ みそ汁（白菜・わかめ）	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、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、オレノジ、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 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 25.3 g
03 － 水 －	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	牛乳、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 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.6 g
04 － 木 －	カレーうどん 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、油揚げ	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、カレールウ、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 610 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 20.7 g
05 － 金 －	ごはん かれのの照り焼き 焼きなすの田楽 五目汁	米、さといも、砂糖、三温糖	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、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 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 7.6 g
☆ 文化祭 ☆							
日曜日							
08 － 月 －	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、ごま、ごま油	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、かんてん（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 597 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 9.7 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 578 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 13.0 g
10 － 水 －	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、さといも、油、片栗粉、三温糖	牛乳、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、ピーマン、黄ピーマン、人参、塩昆布、あさつき、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	きなこフィンガービスケット ベーコンと里芋のピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.4 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）、ごま、三温糖、ごま油	豚肉（もも）、牛乳、豚肉（ばら）、生クリーム、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 530 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.9 g
12 － 金 －	ひじきごはん がんもどきの煮物 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、がんもどき	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 572 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.2 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、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、植物油	牛乳、豚肉（ロース）、チーズ（ゴーダ）	かぼちゃ、スナップえんどう、オレノジ、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、ドライイースト、食塩	鉄塩せん チーズクラッカー オレンジ 牛乳	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 22.1 g
日曜日							
15 － 月 －	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）	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、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 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 22.2 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 －	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 根菜のごまマヨあえ みそ汁(白菜・わかめ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖、ごま	牛乳、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 牛乳	エ ネ ル ギ ー 654 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 25.3 g
17 － 水 －	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	牛乳、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 牛乳	エ ネ ル ギ ー 594 kcal たんばく質 26.4 g 脂 質 23.6 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、生クリーム、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、しょうが	しょうゆ、みりん、カレー粉、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 572 kcal たんばく質 23.1 g 脂 質 22.5 g
19 － 金 －	ごはん かれいの照り焼き 焼きなすの田楽 五目汁	米、さといも、砂糖、三温糖	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、バター	なす、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、だいいん、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 牛乳	エ ネ ル ギ ー 492 kcal たんばく質 23.3 g 脂 質 7.6 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 593 kcal たんばく質 22.1 g 脂 質 19.2 g
日曜日							
22 － 月 －	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、ごま、ごま油	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 597 kcal たんばく質 23.0 g 脂 質 9.7 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 652 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 17.1 g
24 － 水 －	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、さといも、油、片栗粉、三温糖	牛乳、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、ピーマン、黄ピーマン、人参、塩昆布、あさつき、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、酢、しょうゆ、食塩、コンソメ	きなこフィンガービスケット ベーコンと里芋のピラフ バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 572 kcal たんばく質 26.5 g 脂 質 15.4 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、生クリーム、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 501 kcal たんばく質 16.9 g 脂 質 15.5 g
26 － 金 －	ひじきごはん がんもどきの煮物 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、がんもどき	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 572 kcal たんばく質 22.7 g 脂 質 19.2 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。