献　立　表

2026年01月
こじか福祉会　乳児食

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	1.2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
お正月休み							
日曜日							
05 （月）	ポークカレー 温野菜 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(もも)、牛乳、チーズ、バター	かぼちゃ、みかん、だいこん、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、りんご、えのきたけ、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ	むらさきいもせんべい かぼちゃの茶巾 みかん ほうじ茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.1 g
06 （火）	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	さつまいも、米、三温糖、砂糖、油	牛乳、さけ、乳・卵抜きベーコン、大豆（ゆで）、白みそ、バター、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、もやし、切り干しだいこん、干ししいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、塩（並塩）	豆乳クッキー さつま芋とベーコンのバターソテー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.7 g
07 （水）	ごはん 揚げだし豆腐の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ	みかん、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、七草、わかめ（生）、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	きなこフィンガービスケット 七草粥 みかん ほうじ茶	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 9.2 g
08 （木）	豚汁うどん ほうれん草ともやしの和え物	ゆでうどん、食パン、さといも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ（淡色辛みそ）	ほうれんそう、キウイフルーツ、もやし、だいこん、にんじん、ごぼう、ブルーベリージャム、ねぎ、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	鉄塩せん ジャムサンド キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.9 g
09 （金）	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーとさつま芋の胡麻和え わかめのすまし汁	さつまいも、米、米粉、三温糖、油、すりごま	鶏もも肉、あずき（乾）、白みそ	りんご、れんこん、ブロッコリー、こまつな、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ おしるこ りんご ほうじ茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.6 g
10 （土）	ベーコンピラフ 温野菜（かぼちゃ・スナップ） オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、植物油脂、ショートニング、ぶどう糖・精製	牛乳、乳･卵抜きベーコン	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん ミレービスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.6 g
日曜日							
成人の日							
13 （火）	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、三温糖、はるさめ（緑豆）、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、わかめ（生）、ねぎ、きゅうり、きょうな	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー ごまときなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.0 g
14 （水）	ごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁	米、さといも、ホットケーキミックス、三温糖、油、ひまわり油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、豆乳、白みそ	りんご、はくさい、れんこん、にんじん、たけのこ、だいこん、しいたけ、さやえんどう、しそ、コーン（冷凍）、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	きなこフィンガービスケット ひよこ蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.7 g
15 （木）	食パン ポークソテー ブロッコリーとコーンのマヨサラダ 人参スープ いちご	食パン、米、小麦粉	牛乳、豚肉(ロース)、マヨドレ	いちご、にんじん、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、ごぼう、コーン缶、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、ケチャップ、しょうゆ、食塩	鉄塩せん 根菜ピラフ 牛乳	エネルギー 492 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.2 g
16 （金）	ごはん かじきのフライ キャベツ和え みそ汁	米、三温糖、油、小麦粉、ひまわり油、パン粉	牛乳、まかじき、生揚げ、あずき（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、しめじ、にんじん、カリフラワー、かんてん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩（並塩）	かぼちゃボーロ 抹茶と小豆のミルクプリン バナナ 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.0 g
17 （土）	鶏肉と野菜のうま煮丼 ピーマンのおかか和え みそ汁	米、米粉、コーンスターチ、片栗粉、ショートニング、三温糖、マーガリン、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	鉄塩せん ライスクッキー（備蓄品） グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.4 g
日曜日							

19 （ 月 ）	ポークカレー 温野菜 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、ポップコーン、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、バター	バナナ、だいこん、たまねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、にんじん、りんご、えのきたけ	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい ポップコーン バナナ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.3 g
20 （ 火 ）	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	さつまいも、米、三温糖、砂糖、油	牛乳、さけ、乳・卵抜きベーコン、大豆（ゆで）、白みそ、バター、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、ごぼう、キャベツ、れんこん、もやし、切り干しだいこん、干ししいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、塩（並塩）	豆乳クッキー さつま芋とベーコンのバターソテー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.7 g
21 （ 水 ）	ごはん 揚げだし豆腐の野菜あんかけ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ	りんご、きゅうり、こまつな、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、わかめ（生）、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	きなこフィンガービスケット 大豆と昆布のご飯 りんご ほうじ茶	エネルギー 393 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.7 g
22 （ 木 ）	ロールパン 魚のクリームグラタン風 グリル野菜 コーンスープ みかん	ロールパン、焼きそばめん、じゃがいも、パン粉、ひまわり油	かれい、牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、粉チーズ	みかん、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、カリフラワー、緑豆もやし、キャベツ、にら	鳥がらだし汁、コンソメ、中濃ソース、ホワイトソース	鉄塩せん 焼きそば ほうじ茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 13.2 g
23 （ 金 ）	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き ブロッコリーとさつま芋の胡麻和え わかめのすまし汁	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、油、すりごま	牛乳、鶏もも肉、豆乳、無塩バター、白みそ	れんこん、ブロッコリー、こまつな、りんご、ほうれんそう、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ ほうれん草とりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 18.5 g
24 （ 土 ）	ベーコンピラフ 温野菜（かぼちゃ・スナップ） オニオンスープ	米、小麦粉、砂糖、植物油脂、ショートニング、ぶどう糖・精製	牛乳、乳･卵抜きベーコン	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、スナップえんどう、にんじん、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん ミレービスケット オレンジ 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 11.6 g
日曜日							
26 （ 月 ）	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁（麩・三つ葉）	米、さといも、焼ふ、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ	みかん濃縮果汁、バナナ、こまつな、ごぼう、れんこん、にんじん、あさつき、みつば、かんてん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）	むらさきいもせんべい みかんゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 12.2 g
27 （ 火 ）	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	米、三温糖、はるさめ（緑豆）、油、砂糖、ごま、ごま油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、きな粉、ハム、豆乳、しらす干し	キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、ピーマン、わかめ（生）、ねぎ、きゅうり、きょうな	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー ごまときなこのビスケット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.0 g
28 （ 水 ）	ごはん 筑前煮 白菜と大葉の和え物 みそ汁	米、さといも、ホットケーキミックス、三温糖、油、ひまわり油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、豆乳、白みそ	りんご、はくさい、れんこん、にんじん、たけのこ、だいこん、しいたけ、さやえんどう、しそ、コーン（冷凍）、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	きなこフィンガービスケット ひよこ蒸しパン りんご ほうじ茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.7 g
29 （ 木 ）	ミートソーススパゲティー ジャーマンポテト 具だくさんスープ	じゃがいも、スパゲティー、食パン、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、マッシュルーム、はくさい、トマトピューレ、しめじ、ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、にんにく、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	鉄塩せん ジャムサンド キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 13.1 g
30 （ 金 ）	ごはん かじきのフライ キャベツ和え みそ汁	米、三温糖、油、小麦粉、ひまわり油、パン粉	牛乳、まかじき、生揚げ、あずき（ゆで）、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、しめじ、にんじん、カリフラワー、かんてん	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩（並塩）	かぼちゃボーロ 抹茶と小豆のミルクプリン バナナ 牛乳	エネルギー 423 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 13.0 g
31 （ 土 ）	鶏肉と野菜のうま煮丼 ピーマンのおかか和え みそ汁	米、米粉、コーンスターチ、片栗粉、ショートニング、三温糖、マーガリン、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	鉄塩せん ライスクッキー（備蓄品） グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.4 g