

獻 立 表

2026年01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			
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、えのきだけ、干しうどう	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 588 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.6 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、干しうじだけ、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ネーチ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 15.7 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、しいだけ、えのきだけ、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 460 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.6 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、干しうじだけ	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 515 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 17.5 g
09	～ 金 ～	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き プ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、フロッコリー、こまつな、たまねぎ、しいだけ、えのきだけ、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 598 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.5 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、ビーマン、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 531 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 14.5 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、ビーマン、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 673 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.1 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、だけのこ、だいこん、しいだけ、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 590 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.9 g
15	～ 木 ～	食パン ポークソテー プ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、プロッコリー、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 615 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 20.3 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、生姜揚げ、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 529 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 16.3 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、えのきだけ、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 579 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.8 g

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、えのきだけ	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 648 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 20.3 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、切り干し干し大根、干しいたけ、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 グレーフルーツ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 15.7 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、えのきだけ、わかれ(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 496 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.2 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 544 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 16.3 g
23	金	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き プ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、えのきだけ、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 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.1 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、ビーマン、コン缶	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 531 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 14.5 g
日曜日								
26	月	吹き寄せごはん 高野豆腐の煮物 すまし汁(麸・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 626 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.7 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、赤ビーマン、ビーマン、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 673 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.1 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、コン缶(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 590 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.9 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 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.3 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 529 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 16.3 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	グレーフルーツ、キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、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) グレーフルーツ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.8 g