

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	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	
お正月休み							
日曜日							
05 － 月 －	ポークカレー － 温野菜 月 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 588 kcal たんばく質 20.9 g 脂 質 12.6 g
06 － 火 －	ごはん － 鮭の塩焼き 火 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ーテー グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 651 kcal たんばく質 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 水 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、ごまつな、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 460 kcal たんばく質 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 木 －	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 515 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 17.5 g
09 － 金 －	ごはん － 鶏肉のねぎ味噌焼き 金 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、ごまつな、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 598 kcal たんばく質 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) 土 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 531 kcal たんばく質 13.7 g 脂 質 14.5 g
日曜日							
成人の日							
13 － 火 －	ごはん － 回鍋肉 火 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 673 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 25.1 g
14 － 水 －	ごはん － 筑前煮 水 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 590 kcal たんばく質 22.3 g 脂 質 20.9 g
15 － 木 －	食パン － ポークソテー 木 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 615 kcal たんばく質 26.3 g 脂 質 20.3 g
16 － 金 －	ごはん － かじきのフライ 金 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、かんでん	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 たんばく質 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 土 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 579 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 19.8 g
日曜日							

19	ポークカレー － 温野菜 月 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	ごはん － 鮭の塩焼き 火 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ーテー 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
21	ごはん － 揚げだし豆腐の野菜あんかけ 水 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 496 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 12.2 g
22	ロールパン － 魚のクリームグラタン風 木 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	ごはん － 鶏肉のねぎ味噌焼き 金 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 ほうれん草とりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.1 g
24	ベーコンピラフ － 温野菜(かぼちゃ・スナッ) 土 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、スナッペンどう、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 531 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 14.5 g
日曜日							
26	吹き寄せごはん － 高野豆腐の煮物 月 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 626 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 15.7 g
27	ごはん － 回鍋肉 火 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 673 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 25.1 g
28	ごはん － 筑前煮 水 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 590 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 20.9 g
29	ミートソーススパゲティー － ジャーマンポテト 木 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 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 16.3 g
30	ごはん － かじきのフライ 金 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	鶏肉と野菜のうま煮丼 － ビーマンのおかか和え 土 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