

2026年 2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	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	
02 － 月 －	ボークドリア ブロッコリーのサラダ 白菜スープ	米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、マヨドレ、とろけるチーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、白菜、ねぎ、キャベツ、にら、コーン缶、しいたけ、しめじ、グリーンピース（冷凍）、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい チーズチヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.7 g
03 － 火 －	いわしのかば焼き丼 春菊とえのきの和え物 みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、砂糖	いわし、卵(厚焼き卵)、白みそ	みかん、しゅんぎく、キャベツ、えのきたけ、あさつき、きゅうり、かんぴょう（乾）、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	豆乳クッキー 恵方巻 みかん ほうじ茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 7.1 g
04 － 水 －	やわらかごはん 信田煮 ほうれん草としらすのおかか和え みそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、バター、白みそ、しらす干し、牛乳、かつお節	ほうれん草、バナナ、白菜、たまねぎ、しめじ、人参、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット かたつむりクッキー バナナ ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 10.3 g
05 － 木 －	コッペパン クリームシチュー 水菜サラダ	コッペパン、じゃがいも、マカロニ、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、牛乳、乳・卵抜きベーコン、バター	みかん、たまねぎ、トマト、キャベツ、人参、しめじ、ピーマン、きょうな、コーン（冷凍）	ホワイトソース、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん マカロニナポリタン みかん ミルク	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.5 g
06 － 金 －	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き かぼちゃサラダ みそ汁	米、三温糖、油	豚肉(ロース・脂身なし)、ヨーグルト(無糖)、マヨドレ、白みそ	たまねぎ、南瓜、いちご、バナナ、トマト、ブロッコリー、なめこ、あさつき、カットわかめ、レモン果汁、生姜	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	かぼちゃボーロ いちごとバナナヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 10.5 g
07 － 土 －	チキンライス 温野菜（赤パプリカ・ブロッコリー） キャベツスープ	米、小麦粉、砂糖、油、じゃがいもでん粉、ショートニング	ミルク、鶏もも肉（皮付き）、絹ごし豆腐、きな粉、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリーンピース（冷凍）、コーン（冷凍）、人参	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	鉄塩せん きなこフィンガービスケット オレンジ ミルク	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 12.1 g
日曜日							
09 － 月 －	やわらかごはん 油淋鶏 わかめときゅうりの酢の物 青梗菜スープ	米、三温糖、小麦粉、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、きな粉	バナナ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、大根、人参、干しいたけ、カットわかめ、生姜	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	むらさきいもせんべい きなこ蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 10.4 g
10 － 火 －	やわらかごはん 肉豆腐 小松菜のお浸し みそ汁	さつまいも、米、三温糖、油	ミルク、焼き豆腐、豚肉(もも)、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、南瓜、こまつな、人参、しいたけ、ねぎ、しらたき、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	豆乳クッキー 大学芋 グレープフルーツ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.2 g
建国記念日							
12 － 木 －	みそみぞ煮込みうどん 中華サラダ いちご	ゆでうどん、小麦粉、三温糖、油	ミルク、鶏がらスープ、豚ひき肉、豆乳、しらす（生）、無塩バター、白みそ	緑豆もやし、たまねぎ、人参、トマト、にら、キャベツ、いちご、コーン缶、きゅうり、わかめ（生）	しょうゆ、みりん、酢、コンソメ	鉄塩せん ココアケーキ ミルク	エネルギー 319 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 12.0 g
13 － 金 －	大豆ごはん さわらの照り焼き ふろふき大根 すまし汁	米、ビーフン、三温糖、油	さわら、豚肉(もも)、大豆（ゆで）、白みそ	大根、人参、バナナ、ほうれん草、南瓜、たけのこ（ゆで）、しめじ、ごぼう、にら、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	かぼちゃボーロ 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 9.7 g
14 － 土 －	麻婆豆腐丼 中華和え ニラスープ	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、片栗粉、油	ミルク、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレープフルーツ、にら、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、人参、あさつき、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.7 g
日曜日							

16	ポークドリア ー 月 ー	米、小麦粉、片栗粉、じゃがいも、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ピザ用チーズ、マヨドレ、とろけるチーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、人参、ブロッコリー、白菜、ねぎ、キャベツ、にら、コーン缶、しいたけ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、マッシュルーム	鳥がらだし汁、コンソメ、中華だしの素、食塩	むらさきいもせんべい チーズチヂミ グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 375 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 12.7 g
17	やわらかごはん ー 火 ー	米、さつまいも、じゃがいも	ミルク、まかじき、白みそ	オレンジ、しゅんぎく、れんこん、人参、キャベツ、えのきたけ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩	豆乳クッキー キャロットピラフ オレンジ ミルク	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.4 g
18	やわらかごはん ー 水 ー	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	ミルク、鶏もも肉、バター、白みそ、しらす干し、牛乳、かつお節	ほうれんそう、バナナ、白米、たまねぎ、しめじ、人参、いんげん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット かたつむりクッキー バナナ ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.3 g
19	食パン ー 木 ー	食パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油	ミルク、鶏がらスープ、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、バター	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、人参、ピーマン、スナッフえんどう、カリフラワー、キャベツ、セロリー	ケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩、塩(並塩)	鉄塩せん マカロニナポリタン ミルク	エネルギー 388 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 15.1 g
20	やわらかごはん ー 金 ー	米、三温糖、油	豚肉(ロース・脂身なし)、ヨーグルト(無糖)、マヨドレ、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、いちご、バナナ、トマト、ブロッコリー、なめこ、あさつき、カットわかめ、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ	かぼちゃボーロ いちごとバナナヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 10.5 g
21	チキンライス ー 土 ー	米、小麦粉、砂糖、油、じゃがいもでん粉、ショートニング	ミルク、鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、きな粉、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	鉄塩せん きなこフィンガービスケット オレンジ ミルク	エネルギー 391 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.1 g
日曜日							
天皇誕生日							
24	やわらかごはん ー 火 ー	米、三温糖、小麦粉、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、きな粉	バナナ、きゅうり、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、だいこん、にんじん、干ししいたけ、カットわかめ、しょうが	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	むらさきいもせんべい きなこ蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 10.4 g
25	やわらかごはん ー 水 ー	さつまいも、米、三温糖、油	ミルク、焼き豆腐、豚肉(もも)、白みそ、かつお節	グレープフルーツ、かぼちゃ、こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ、しらたき、あさつき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	豆乳クッキー 大学芋 グレープフルーツ ミルク	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 11.2 g
26	ほうれん草のクリームパスタ ー 木 ー	食パン、さつまいも、スパゲティ、小麦粉、三温糖	ミルク、牛乳、ベーコン、乳・卵抜きベーコン、ピザ用チーズ	ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、しめじ、いちご、コーン(冷凍)、ピーマン、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	鉄塩せん ピザトースト いちご ミルク	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.0 g
27	大豆ごはん ー 金 ー	米、ビーフン、三温糖、油	さわら、豚肉(もも)、大豆(ゆで)、白みそ	だいこん、にんじん、バナナ、ほうれんそう、かぼちゃ、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、にら、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	かぼちゃボーロ 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.7 g
28	麻婆豆腐丼 ー 土 ー	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、片栗粉、油	ミルク、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレープフルーツ、にら、もやし、たまねぎ、ねぎ、こまつな、にんじん、あさつき、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん コーンクッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.7 g