

献立表

2026年03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
02 月 一	ごはん 鮭と春野菜のさっぱり蒸し ほうれん草とえのきのおかか和え みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、さけ、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、粉チーズ	ほうれん草、バナナ、緑豆、もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきだけ、グリーンアスパラガス、カットわかめ、えだまめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩、かつお節	むらさきいもせんべい 鶏肉と野菜のリゾット バナナ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 11.7 g
03 月 一	雛ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖、油	鶏ひき肉、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、油揚げ、絹ごし豆腐、生クリーム	みかん、なばな、さやえんどう、れんこん、人参、かんぴょう(乾)、コーン(冷凍)、干しいたけ、みつば	かつお・昆布だし汁、酢、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、塩(並塩)、食塩、食紅	豆乳クッキー ひな祭りどら焼き みかん ほうじ茶	エネルギー 717 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.4 g
04 月 一	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんてん、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	きなこフィンガービスケット 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.6 g
05 月 一	ごはん 麻婆豆腐 小松菜の中華炒め 春雨スープ	米、はるさめ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、白みそ、鶏がらスープ	グレープフルーツ、小松菜、ねぎ、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、あさつき、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、塩(並塩)、コンソメ	鉄塩せん フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.8 g
06 月 一	ごはん 豚肉と白菜のトロトロ煮 彩り野菜の和え物 みそ汁	米、もち米、三温糖、片栗粉	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、白みそ	はくさい、人参、りんご、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、まいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ まいたけおこわ りんご ほうじ茶	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.8 g
07 月 一	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、植物油脂	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ、チーズ(ロータ)	バナナ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきだけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ドライイースト、食塩	鉄塩せん チーズクラッカー バナナ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.6 g
日曜日							
09 月 一	ひじきごはん 厚揚げと春キャベツのさっと煮 かぶと人参の甘酢和え きのこのすまし汁	米、黒砂糖、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、きな粉、油揚げ	バナナ、れんこん、かぶ、人参、キャベツ、しめじ、さやえんどう、えのきだけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 牛乳わらび餅 バナナ ほうじ茶	エネルギー 684 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.3 g
10 月 一	しょうゆラーメン 豚肉と野菜の中華炒め みかん	生中華めん、さつまいも、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、鶏がらスープ、無塩バター	みかん、玉ねぎ、ほうれん草、チンゲンサイ、人参、ねぎ、カットわかめ、もやし、コーン缶	しょうゆ、コンソメ	豆乳クッキー スイートポテト 牛乳	エネルギー 705 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 18.5 g
11 月 一	ロールパン フライドチキン ポテトサラダ ジュリアンスープ いちご	乳・卵抜きロールパン、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	鶏がらスープ、牛乳、鶏もも肉、マヨドレ	りんご、ブロックリー、トマト、コーン缶、人参、いちご、玉ねぎ、キャベツ、セロリ、レモン果汁、生姜	しょうゆ、みりん、カレー粉、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット アップルパイ 牛乳	エネルギー 404 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 15.9 g
12 月 一	ごはん さわらの幽庵焼き 切り昆布の煮物 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、ごま油、砂糖、三温糖	さわら、鶏ひき肉、油揚げ、豚肉(もも)、白みそ	みかん、人参、しめじ、たけのこ、キャベツ、刻みこんぶ、えのきだけ、ふき、ごぼう、ゆず果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	鉄塩せん 炊き込みご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 14.8 g
13 月 一	チキンカレー スティック野菜 コンソメスープ	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	人参、玉ねぎ、バナナ、きゅうり、りんご、ハセリ	鳥がらだし汁、カレーパウダー、コンソメ	かぼちゃボーロ バナナカップケーキ 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.0 g
14 月 一	ポークピラフ 温野菜(かぼちゃ・スナップ) キャベツスープ	米、米粉、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)、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、スナップえんどう、人参、小松菜、コーン(冷凍)	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん ライスクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g
日曜日							

16	ごはん — 鮭と春野菜のさっぱり蒸し 月 ほうれん草とえのきのおかか和え — みそ汁	米、さつまいも、米粉、三温糖、油	さけ、絹ごし豆腐、油揚げ、白みそ	ほうれん草、バナナ、緑豆もやし、キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、えのきたけ、グリーンアスパラガス、カットわかめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、かつお節	むらさきいもせんべい 米粉の南瓜蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 8.5 g
17	食パン — 鶏肉のチーズ焼き 火 グリル野菜 — コーンスープ	食パン、米、さつまいも、もち米	鶏もも肉、木綿豆腐、ピザ用チーズ	りんご、玉ねぎ、コーン缶、グリーンアスパラガス、れんこん、まいたけ、人参、エリンギ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉	豆乳クッキー まいたけおこわ りんご ほうじ茶	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.5 g
18	ごはん — 麻婆豆腐 水 小松菜の中華炒め — 春雨スープ	米、はるさめ、三温糖、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ）、白みそ、鶏がらスープ	グレープフルーツ、小松菜、ねぎ、人参、チンゲンサイ、玉ねぎ、あさつき、干しいたけ、きくらげ（ゆで）、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、塩（並塩）、コンソメ	きなこフィンガービスケット フライドポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 18.2 g
19	ごはん — 鶏肉の竜田揚げ 木 きゃべつ和え — みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、さつまいも、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	オレンジ、キャベツ、玉ねぎ、きょうな、なめこ、人参、かんてん、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	鉄塩せん 抹茶ミルク寒天 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g
春分の日							
21	豚肉のスタミナ丼 — いんげんのお浸し 土 みそ汁 —	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、植物油	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ、チーズ（ゴータ）	バナナ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、にら、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ドライイースト、食塩	鉄塩せん チーズクラッカー バナナ 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.6 g
日曜日							
23	ひじきごはん — 厚揚げと春キャベツのさっと煮 月 かぶと人参の甘酢和え — きのこのすまし汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、油揚げ、無塩バター	グレープフルーツ、れんこん、かぶ、人参、キャベツ、しめじ、さやえんどう、えのきたけ、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、塩（並塩）	むらさきいもせんべい スイートポテト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.9 g
24	ごはん — 鶏肉のくわ焼き 火 ふきとキャベツのやわらか煮 — 根菜のみそ汁	米、黒砂糖、片栗粉、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、きな粉、白みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、ふき、大根、かぼちゃ、赤ピーマン、ごぼう、人参、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー 牛乳わらび餅 バナナ ほうじ茶	エネルギー 680 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.1 g
25	あんかけ焼そば — 花シュウマイ 水 わかめスープ —	焼きそばめん、米、片栗粉、しょうまいの皮、ごま油、三温糖	豚ひき肉、鶏ひき肉、豚肉（ばら）、絹ごし豆腐、油揚げ	玉ねぎ、みかん、ほくさい、人参、たけのこ、たけのこ（ゆで）、ピーマン、わかめ（生）、生姜	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット 炊き込みご飯 みかん ほうじ茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.8 g
26	ごはん — さわらの幽庵焼き 木 切り昆布の煮物 — 春野菜の豚汁	米、じゃがいも、三温糖、砂糖	牛乳、さわら、豚肉（ばら）、白みそ、油揚げ	りんご、しめじ、人参、キャベツ、刻みこんぶ、えのきたけ、ふき、ごぼう、ゆず果汁、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	鉄塩せん アップルパイ 牛乳	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 17.9 g
27	チキンカレー — スティック野菜 金 コンソメスープ —	米、じゃがいも、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト（無糖）、バター、チーズ	人参、玉ねぎ、バナナ、きゅうり、りんご、パセリ	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ	かぼちゃボーロ バナナケーキ 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.8 g
28	ポークピラフ — 温野菜（かぼちゃ・スナップ） 土 キャベツスープ —	米、米粉、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）、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎ、スナップえんどう、人参、小松菜、コーン（冷凍）	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん ライスクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.1 g
日曜日							
30	ごはん — 鮭と春野菜のさっぱり蒸し 月 ほうれん草とえのきのおかか和え — みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも	牛乳、さけ、鶏ひき肉、油揚げ、白みそ、粉チーズ	ほうれん草、バナナ、緑豆もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、カットわかめ、えだまめ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、食塩、かつお節	むらさきいもせんべい 鶏肉と野菜のリゾット バナナ 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 11.8 g
31	ごはん — 豚肉と白菜のトロトロ煮 火 彩り野菜の和え物 — みそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、つぶしあん（砂糖添加）、牛乳、絹ごし豆腐、白みそ	みかん、ほくさい、人参、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー どら焼き みかん ほうじ茶	エネルギー 688 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.6 g

※オレンジ色のメニューはきりん組さんのリクエストメニューです