

献立表

2026年4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		
01 — 水 —	ごはん とり天 菜の花と筍の酢味噌和え すまし汁	米、小麦粉、てんぷら粉、油、三温糖、砂糖、焼心	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なばな、ごぼう、にんじん、たけのこ、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、塩(並塩)	きなこフィンガービスケット 南瓜スコーン バナナ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.5 g
02 — 木 —	食パン 白身魚のムニエル フロバンス風 マカロニサラダ 具沢山スープ	食パン、米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉	鶏がらスープ、かれい、鶏ひき肉、マヨドレ	グレープフルーツ、トマト缶、ブロッコリー、玉ねぎ、人参、しんじゆ、ふき、きゅうり、切り、えのき、いんげん、切り干し大根、ひじき、パセリ、にんにく	昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	鉄塩せん ふきごはん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 12.3 g
03 — 金 —	ごはん 肉じゃが かぶの生姜和え みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、かぶ、もやし、オレンジ、はくさい、にんじん、グリーンピース、かぶ・葉、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、昆布だし汁	かぼちゃポーロ クラッカー(備蓄品) オレンジ 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 23.9 g
04 — 土 —	ししじゅーしー 三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー バナナ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.8 g
日曜日							
06 — 月 —	ごはん カレイの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、小麦粉、三温糖	牛乳、かれい、大豆(ゆで)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、水菜、かぶ、いんげん、まいたけ、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	むらさきいもせんべい プレーンケーキ バナナ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.0 g
07 — 火 —	チキンライス 花野菜サラダ 春野菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	みかん濃縮果汁、たまねぎ、ピーマン、なばな、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、コーン缶、かんてん、みかん缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー みかんゼリー 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.4 g
08 — 水 —	ごはん かじきの煮つけ アスパラと人参のおかか和え みそ汁	さつまいも、米、砂糖、三温糖	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、なす、はくさい、しいたけ、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこフィンガービスケット さつま芋のようかん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 6.0 g
09 — 木 —	肉うどん かぼちゃの甘煮	ゆでうどん、米、じゃがいも、砂糖、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、しらす干し、チーズ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	鉄塩せん お焼き バナナ ほうじ茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.6 g
10 — 金 —	ごはん 鶏肉と高野豆腐の旨煮 もやしの甘酢和え みそ汁	米、食パン、さつまいも、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、はくさい、もやし、水菜、にんじん、いちごジャム・低糖度、しいたけ、コーン缶、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	かぼちゃポーロ ジャムサンド グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.0 g
11 — 土 —	ポークカレー カリフラワーのサラダ ほうれん草スープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖・精製	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ほうれんそう、オレンジ、えのきたけ、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレー粉、酢、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 646 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.8 g
日曜日							
13 — 月 —	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもと切り昆布の煮物 豚汁	米、さつまいも、砂糖、油、三温糖	さけ、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	ほうれんそう、オレンジ、だいこん、ねぎ、ごぼう、干ししいたけ、にんじん、さやえんどう、わかめ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、塩(並塩)、昆布だし汁	むらさきいもせんべい わかめチャーハン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.3 g
14 — 火 —	ごはん 回鍋肉 きゅうりと切り干し大根のサラダ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、乳・卵抜きベーコン、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー チーズ蒸しパン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.0 g
15 — 水 —	ごはん とり天 菜の花と筍の酢味噌和え すまし汁	米、小麦粉、てんぷら粉、油、三温糖、砂糖、焼心	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、なばな、ごぼう、にんじん、たけのこ、かぼちゃ、しめじ、ねぎ、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、塩(並塩)	きなこフィンガービスケット 南瓜スコーン バナナ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 15.5 g

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		
16	食パン ツナの春野菜グラタン 温野菜(人参・スナップ) コンソメスープ グレープフルーツ	食パン、米、マカロニ	ツナ水煮缶、牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ	グレープフルーツ、人参、スナップえんどう、たまねぎ、キャベツ、ひき、コーン缶、アスパラ、いんげん、切り干し大根、ひじき、パセリ	鳥がらだし汁、昆布だし汁、ホワイトソース、しょうゆ、本みりん、コンソメ	鉄塩せん ふきごはん ほうじ茶	エネルギー 550 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 9.8 g
17	グリーンピースごはん 肉じゃが かぶの生姜和え みそ汁	米、じゃがいも、砂糖、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、かぶ、もやし、オレンジ、はくさい、にんじん、グリーンピース、かぶ・葉、さやえんどう、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、昆布だし汁	かぼちゃボーロ クラッカー(備蓄品) オレンジ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.9 g
18	しじじゅーレー 三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、こまつな、もやし、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー バナナ 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 20.8 g
日曜日							
20	ごはん カレーの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、小麦粉、三温糖	牛乳、かれい、大豆(ゆで)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、水菜、かぶ、いんげん、まいたけ、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	むらさきいもせんべい プレーンケーキ バナナ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.0 g
21	春野菜のスパゲティ 新じゃがのサラダ きのこミルクスープ オレンジ	スパゲティ、じゃがいも、米、砂糖、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、しらす干し、チーズ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、スナップえんどう、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、いんげん	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー お焼き ほうじ茶	エネルギー 666 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.0 g
22	チキンライス 花野菜サラダ 水 春野菜スープ	米、じゃがいも、砂糖、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ	みかん濃縮果汁、たまねぎ、ピーマン、なばな、スナップえんどう、キャベツ、にんじん、コーン缶、かんてん、みかん缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット みかんゼリー 牛乳	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.5 g
23	ごはん 鶏肉と高野豆腐の旨煮 もやしの甘酢和え みそ汁	米、食パン、さつまいも、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、はくさい、もやし、水菜、にんじん、いちごジャム・低糖度、しいたけ、コーン缶、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	鉄塩せん ジャムサンド グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 571 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.1 g
24	たけのごはん さわらのねぎ味噌焼 五色野菜煮 すまし汁	米、米粉、砂糖、片栗粉、三温糖、焼酎	さわら、鶏ひき肉、あずき(ゆで)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	たけのこ、かぼちゃ、だいこん、グリーンアスパラガス、こまつな、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん、いちご、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、塩(並塩)	かぼちゃボーロ あんこ巻き いちご ほうじ茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.2 g
25	ポークカレー カリフラワーのサラダ 土 ほうれん草スープ	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖・精製	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ほうれん草、オレンジ、えのきたけ、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、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 646 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.8 g
日曜日							
27	ごはん 鮭の塩焼き 月 さつまいもと切り昆布の煮物 豚汁	米、さつまいも、砂糖、油、三温糖	さけ、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	ほうれん草、オレンジ、だいこん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、にんじん、さやえんどう、わかめ、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、塩(並塩)、昆布だし汁	むらさきいもせんべい わかめチャーハン オレンジ ほうじ茶	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 13.3 g
28	ごはん 回鍋肉 火 きゅうりと切り干し大根のサラダ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、乳・卵抜きベーコン、チーズ	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、にら、ねぎ、切り干しだいこん、わかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー チーズ蒸しパン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.0 g
昭和の日							
30	尾西の五目ごはん(備蓄品) かじきの煮つけ 木 アスパラと人参のおかか和え みそ汁	さつまいも、砂糖、三温糖、植物油	かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな、なす、はくさい、しいたけ、ごぼう、干しいたけ、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	鉄塩せん さつまいものようかん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 7.0 g