

# 献立表

2026年4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 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	やわらかごはん とり天(焼) 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	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、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 ミルク	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.3 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、しんじょう、ふき、きゅうり、切りえのき、いんげん、切干大根、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 371 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.9 g
03 金	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 16.7 g
04 土	ししじゅーしー 三食和え みそ汁	米、砂糖、油、三温糖、小麦粉、ショートニング	ミルク、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 ミルク	エネルギー 363 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 12.8 g
日曜日							
06 月	やわらかごはん 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	ミルク、かれい、牛乳、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 ミルク	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.0 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 425 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.0 g
08 水	やわらかごはん 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 275 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 3.9 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 363 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.6 g
10 金	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.6 g
11 土	ポーンドリア 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、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉(もも)、豆乳、チーズ、牛乳、おから	たまねぎ、カリフラワー、にんじん、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、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g
日曜日							
13 月	やわらかごはん 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 380 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.5 g
14 火	やわらかごはん 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	ミルク、豚肉(ロース・脂身付)、牛乳、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、カットわかめ	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 ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.0 g
15 水	やわらかごはん とり天(焼) 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	ミルク、鶏肉(もも皮なし)、牛乳、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 ミルク	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.3 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、にんじん、スナップえんどう、たまねぎ、キャベツ、ゆき、コーン缶、グリーンアスパラガス、いんげん、切り干しだいこん、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 352 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 6.2 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.7 g
18	しじゅーレー 三食和え みそ汁	米、砂糖、油、三温糖、小麦粉、ショートニング	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 336 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 11.1 g
日曜日							
20	やわらかごはん 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	ミルク、かれい、牛乳、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 ミルク	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 9.0 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	じゃがいも、スパゲティ、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 426 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.7 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	ミルク、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、かんでん、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 ミルク	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.2 g
23	やわらかごはん 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 385 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 11.6 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)、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 285 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 5.4 g
25	ポーンドリア 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、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉(もも)、豆乳、チーズ、牛乳、おから	たまねぎ、カリフラワー、にんじん、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、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.7 g
日曜日							
27	やわらかごはん 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	ほうれんそう、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 380 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 8.5 g
28	やわらかごはん 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	ミルク、豚肉(ロース・脂身付)、牛乳、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 ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.0 g
昭和の日							
30	尾西のわかめごはん(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	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、わかめ、しょうが、かんでん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、昆布だし汁	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 284 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 3.6 g