

献立表

2026年05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 (金) | ハヤシライス 水菜とツナのサラダ レタススープ | 米、砂糖、油 | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ水煮缶 | たまねぎ、水菜、レタス、人参、パナナ、トマト、みかん缶、キウイフルーツ、マッシュルーム、グリーンピース、レモン、わかめ | 鳥がらだし汁、コンソメ、食塩 | かぼちゃポーロ フルーツポンチ 牛乳 | エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 24.3 g |
| 02 (土) | チャーハン 温野菜 チンゲン菜スープ | 米、さつまいも、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油 | 牛乳、豚肉(ロース) | オレンジ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、ピーマン | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳 | エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.6 g |
| 憲法記念日 | | | | | | | |
| みどりの日 | | | | | | | |
| こどもの日 | | | | | | | |
| 振替休日 | | | | | | | |
| 07 (木) | ひじきごはん 高野豆腐と野菜のトトロト煮 すまし汁 | 米、小麦粉、三温糖、片栗粉 | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、バター、凍り豆腐、油揚げ | にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、しいたけ、こまつな、ひじき、干しひょうどう、とろろこんぶ、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)、本みりん | 鉄塩せん キャロットケーキ キウイフルーツ 牛乳 | エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.2 g |
| 08 (金) | ちゃんぽんうどん さつま芋の胡麻和え | ゆでうどん、さつまいも、ごま油、砂糖、すりごま、三温糖 | 豚肉(もも)、豚肉(ばら) | こまつな、キャベツ、オレンジ、もやし、だけのこと(ゆで)、ねぎ、にんじん、にら、だいこん(葉)、ひじき | 中華スープ、しょうゆ、食塩 | かぼちゃポーロ 尾西の青菜ごはん(備蓄品) オレンジ ほうじ茶 | エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.7 g |
| 09 (土) | 鶏肉のスタミナ丼 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁 | 米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油 | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | ブロッコリー、パナナ、なす、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 鉄塩せん ひこうきビスケット パナナ 牛乳 | エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.8 g |
| 日曜日 | | | | | | | |
| 11 (月) | ごはん カレーの野菜あんかけ アスパラとささみのマヨボン和え みそ汁 | 米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま | 牛乳、かれい、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、マヨドレ、米みそ(赤色辛みそ) | パナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、だけのこと、さやえんどう、コーン缶、干ししいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩 | むらさきいもせんべい コロケ パナナ 牛乳 | エネルギー 515 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 10.9 g |
| 12 (火) | わかめごはん(備蓄品) 鶏肉と新ごぼうの煮物 大根ときゅうりの塩もみ みそ汁 | 小麦粉、三温糖、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | ごぼう、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、たまねぎ、りんご、きゅうり、さやえんどう、乾燥わかめ | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、昆布だし汁 | 豆乳クッキー りんごケーキ 牛乳 | エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.1 g |
| 13 (水) | ごはん かじきの竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁 | 米、マカロニ、油、片栗粉 | 牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、グリーンアスパラガス、カットわかめ、しょうが | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、コンソメ、塩(並塩) | ひこうきビスケット マカロニナポリタン キウイフルーツ 牛乳 | エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.8 g |
| 14 (木) | 食パン チーズポークソテー カリフラワーのサラダ 豆乳スープ | 食パン、米、小麦粉、油、砂糖 | 豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、乳・卵抜きベーコン、とろけるチーズ、凍り豆腐 | グレープフルーツ、トマト、カリフラワー、水菜、そらまめ、スナップえんどう、しめじ、コーン缶 | 鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、酢、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん そら豆ごはん グレープフルーツ ほうじ茶 | エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.3 g |
| 15 (金) | ごはん 豆腐ハンバーグ グリル野菜 みそ汁 | 米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ) | パナナ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、はくさい、いんげん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、あさつき、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | かぼちゃポーロ ライスクッキー(備蓄品) パナナ 牛乳 | エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g |

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|
| 16 | チャーハン （温野菜 土 ） チンゲン菜スープ | 米、さつまいも、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油 | 牛乳、豚肉(ロース) | オレンジ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、ピーマン | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳 | エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.6 g |
|----|-------------------------------------|--|------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|

日曜日

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|---|---------------------|--------------------------------------|---|
| 18 | ジャージャー麺 （トマト 月 ） ニラスープ | 焼きそばめん、小麦粉、さつまいも、三温糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 豚ひき肉、米みそ（赤色辛みそ） | オレンジ、トマト、きゅうり、ねぎ、にら、もやし、黒きくらげ、干ししいたけ、しょうが | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | むらさきいもせんべい さつま芋まん オレンジ ほうじ茶 | エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.7 g |
|----|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|---|---------------------|--------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|--|--------------|--|--|--------------------------------|------------------------------------|---|
| 19 | ごはん （さわらの塩焼き 火 ） うの花炒り煮 みそ汁 | 米、じゃがいも、砂糖、油 | 牛乳、さわら、おから（旧来製法）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ） | グレープフルーツ、小松菜、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、人参、しめじ、コーン缶、さやえんどう、干ししいたけ、生姜 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（並塩）、コンソメ | 豆乳クッキー コーンピラフ グレープフルーツ 牛乳 | エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.1 g |
|----|--|--------------|--|--|--------------------------------|------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|--|---------------|---------------------------|---|-------------------------------|--|---|
| 20 | ひじきごはん （高野豆腐と野菜のトロトロ煮 水 ） すまし汁 | 米、小麦粉、三温糖、片栗粉 | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、バター、凍り豆腐、油揚げ | にんじん、キウイフルーツ、ねぎ、しいたけ、こまつな、ひじき、干しぶどう、とろろこんぶ、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）、本みりん | ひこうきビスケット キャロットケーキ キウイフルーツ 牛乳 | エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.1 g |
|----|--|---------------|---------------------------|---|-------------------------------|--|---|

| | | | | | | | |
|----|--|--------|--------------------------------------|---|----------------|-------------------|---|
| 21 | ハヤシライス （水菜とツナのサラダ 木 ） レタススープ オレンジ | 米、油、砂糖 | 牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ水煮缶、生クリーム | たまねぎ、水菜、レタス、にんじん、オレンジ、トマト、マッシュルーム、グリーンピース、レモン、わかめ | 鳥がらだし汁、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん プリン 牛乳 | エネルギー 652 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.3 g |
|----|--|--------|--------------------------------------|---|----------------|-------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|--|------------|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|---|
| 22 | ごはん （鮭の照り焼き 金 ） 切り干し大根の煮物 きのこのみそ汁 | 米、食パン、砂糖、油 | 牛乳、さけ、白みそ、油揚げ、バター、きな粉 | グレープフルーツ、かぼちゃ、スナッフえんどう、切り干しだいこん、にんじん、えのきだけ、しめじ、干ししいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん | かぼちゃボーロ きな粉トースト グレープフルーツ 牛乳 | エネルギー 542 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 11.9 g |
|----|--|------------|-----------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|--|--------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------|---|
| 23 | 鶏肉のスタミナ丼 （ブロッコリーの塩昆布和え 土 ） みそ汁 | 米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油 | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ） | ブロッコリー、バナナ、なす、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、塩こんぶ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 | 鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ 牛乳 | エネルギー 522 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 11.8 g |
|----|--|--------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------|---|

日曜日

| | | | | | | | |
|----|--|-----------------------------|---|---|----------------------------------|---------------------------------|---|
| 25 | ごはん （カレイの野菜あんかけ 月 ） アスパラとささみのマヨボンとえ みそ汁 | 米、じゃがいも、油、片栗粉、パン粉、小麦粉、砂糖、ごま | 牛乳、かれい、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ（淡色辛みそ）、マヨドレ、米みそ（赤色辛みそ） | バナナ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、たけのこ、さやえんどう、コーン缶、干ししいたけ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩 | むらさきいもせんべい コロック バナナ 牛乳 | エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 13.9 g |
|----|--|-----------------------------|---|---|----------------------------------|---------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|--|--------------|--|--|------------------------------|------------------------|---|
| 26 | わかめごはん（備蓄品） （鶏肉と新ごぼうの煮物 火 ） 大根ときゅうりの塩もみ みそ汁 | 小麦粉、三温糖、油、砂糖 | 牛乳、鶏肉(もも皮なし)、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ） | ごぼう、だいこん、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、たまねぎ、りんご、きゅうり、さやえんどう、乾燥わかめ | かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、昆布だし汁 | 豆乳クッキー りんごケーキ 牛乳 | エネルギー 645 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 17.1 g |
|----|--|--------------|--|--|------------------------------|------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|---|------------|---|--|------------------------------|----------------------------|---|
| 27 | ごはん （肉野菜炒め 水 ） かぼちゃの煮物 納豆汁 | 米、砂糖、油、三温糖 | 牛乳、豚肉(ロース)、挽きわり納豆、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ） | かぼちゃ、キャベツ、バナナ、もやし、みかん缶、たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、にら、ねぎ、なめこ | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、コンソメ | ひこうきビスケット フルーツボンチ 牛乳 | エネルギー 638 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.7 g |
|----|---|------------|---|--|------------------------------|----------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|---|----------------------|-----|--|--------------------------|------------------------|---|
| 28 | 食パン （かじきのケチャップソース 木 ） グリーンサラダ ポテトスープ グレープフルーツ | 食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖 | かじき | グレープフルーツ、キャベツ、ブロッコリー、そらまめ、たまねぎ、スナッフえんどう、まいたけ | 鳥がらだし汁、ケチャップ、みりん、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん そら豆ごはん ほうじ茶 | エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 11.3 g |
|----|---|----------------------|-----|--|--------------------------|------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|---|-----------------------------------|------------------------------------|---|---------------------|--------------------------------------|---|
| 29 | ごはん （豆腐ハンバーグ 金 ） グリル野菜 みそ汁 | 米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、マーガリン、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ） | バナナ、れんこん、にんじん、かぼちゃ、はくさい、いんげん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、あさつき、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん | かぼちゃボーロ ライスクッキー（備蓄品） バナナ 牛乳 | エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g |
|----|---|-----------------------------------|------------------------------------|---|---------------------|--------------------------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|--|------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|
| 30 | チャーハン （温野菜 土 ） チンゲン菜スープ | 米、さつまいも、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油 | 牛乳、豚肉(ロース) | オレンジ、チンゲンサイ、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、ピーマン | 鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩 | 鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳 | エネルギー 655 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.6 g |
|----|-------------------------------------|--|------------|-------------------------------------|---------------------|-------------------------------|---|

日曜日