

# 献立表

2026年05月  
こじか福祉会 乳児食

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、バナナ、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	かぼちゃボーロ フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 19.4 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 518 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.5 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ロトロ煮 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、干しぶどう、とうろこんぶ、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 466 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 11.4 g
08 — 金 —	ちゃんぽうどん 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、オレソ、もやし、だけのこ(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	かぼちゃボーロ 尾西の青菜ごはん(備蓄品) オレンジ ほうじ茶	エネルギー 387 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.3 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、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 412 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.1 g
日曜日							
11 — 月 —	ごはん カレイの野菜あんかけ アスパラとささみのマヨポン和え 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)、マヨネーズ、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、だけのこ、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 コロッゲ バナナ 牛乳	エネルギー 409 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.7 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 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.7 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 467 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.4 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 464 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.5 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)	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 402 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 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 518 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.5 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 450 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 10.9 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 487 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.5 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、干しいたけ、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 492 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.7 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 521 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 21.8 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、スナップえんどう、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 430 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.5 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 412 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 9.1 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ポン和え 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 バナナ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.1 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 516 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 13.7 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 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.8 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、スナップえんどう、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 404 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.1 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 402 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 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 518 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.5 g
日曜日							