

献立表

2026年06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 （月）	チキンカレー アスパラサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、バター	もも飲料、たまねぎ、ぶどう飲料、メロン、人参、アスパラ、キャベツ、赤ピーマン、りんご、コーン缶、パセリ、かんでん	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、塩（並塩）	むらさきいもせんべい あじさいゼリー 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 23.2 g
02 （月）	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 火 オクラの浅漬け みそ汁	米、食パン、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉（ロース）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、バター、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、ごぼう、オクラ、水菜、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん、酢、しょうゆ	豆乳クッキー レモントースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 660 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 22.6 g
03 （月）	ごはん かじきの照り焼き 水 さつまいもの甘煮 みそ汁	米、さつまいも、ごま油、砂糖、三温糖	まかじき、豚肉（ばら）、白みそ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、いんげん、なす、にんじん、もやし、オクラ、ほうれんそう、みょうが、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ひこくきビスケット ピピンパ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 13.2 g
04 （月）	ごはん 春巻き 木 チンゲン菜の中華和え わかめスープ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、ヨーグルト（無糖）、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	トマト、チンゲンサイ、たけのこ、ねぎ、もやし、しいたけ、にら、黄桃缶、白桃缶、にんじん、しめじ、わかめ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	鉄塩せん 二色の桃ヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.5 g
05 （月）	ごはん カレーの煮つけ 金 ひじきとほうれん草の胡麻和え みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ごま	牛乳、かれい、生揚げ、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	ほうれんそう、なす、オレング、オクラ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、なめこ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	かぼちゃボーロ かたつむりクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.9 g
06 （月）	チキンピラフ 土 温野菜 キャベツスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、豆乳、おから	グレープフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、スナックえんどう、キャベツ、にんじん、こまつな、ピーマン	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.1 g
日曜日							
08 （月）	尾西の五目ごはん（備蓄品） 月 さわらの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	じゃがいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油、植物油	牛乳、さわら、無塩バター、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、米みそ（赤色辛みそ）	水菜、もやし、にんじん、バナナ、干ししいたけ、えのきたけ、切り干しだいこん、あさつき、ごぼう、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩（並塩）、食塩	むらさきいもせんべい バナナとレーズンのケーキ 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 17.9 g
09 （月）	食パン 火 ポークジンジャー さつまいものサラダ 白菜スープ	食パン、さつまいも、米、三温糖	豚肉（ロース・脂身付）、マヨドレ	玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、白菜、オレンジ、ほうれん草、人参、舞茸、しめじ、コーン缶、えのきたけ、干しぶどう、生姜、干し椎茸、あさつき	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん	豆乳クッキー きのご雑炊 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.3 g
10 （月）	ごはん 水 鶏肉のおろしポン酢がけ じゃがいもと油揚げの煮物 みそ汁	米、じゃがいも、三温糖、砂糖	牛乳、鶏肉（もも皮なし）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	りんご、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	ひこくきビスケット りんごのコンポート 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 13.5 g
11 （月）	タコライス 木 グリル夏野菜 具沢山野菜スープ グレープフルーツ	米、小麦粉、油、三温糖	鶏がらスープ、牛乳、鶏ひき肉、粉チーズ、バター	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、なす、トマト、オクラ、人参、セロリ、ブルーベリージャム、干ししいたけ	ケチャップ、コンソメ、カレー粉、食塩	鉄塩せん ボールツオク 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.0 g
12 （月）	ごはん 金 鮭と野菜のさっぱり蒸し ひじきの炒り煮 みそ汁	米、さつまいも	牛乳、さけ、乳・卵抜きベーコン、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ズッキーニ、ひじき、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、コンソメ、塩（並塩）、食塩	かぼちゃボーロ カラフル夏野菜ピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 9.4 g
13 （月）	豚肉と野菜のうま煮丼 土 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、片栗粉、三温糖、油、植物油	牛乳、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、チーズ（ゴータ）	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、オレング、にんじん、なめこ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、トライイースト、食塩	鉄塩せん チーズクラッカー オレンジ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.0 g
日曜日							
15 （月）	味噌ラーメン 月 棒々鶏風サラダ トマト	生中華めん、米、ごま油、三温糖	豚肉（もも・脂身付）、豚肉（ばら・脂身付）、鶏ささ身、油揚げ、白みそ	グレープフルーツ、トマト、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、にら、れんこん、ねぎ、黒きくらげ、しょうが	酢、しょうゆ、コンソメ、かつお・昆布だし汁、みりん	むらさきいもせんべい きつねごはん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 704 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 18.0 g

16	ごはん （春巻き 火 チンゲン菜の中華和え ） わかめスープ	米、油、砂糖、片栗粉、 ごま油	豚ひき肉、ヨーグルト （無糖）、絹ごし豆腐、ツ ナ水煮缶	トマト、チンゲンサイ、 たけのこ、ねぎ、もやし、 しいたけ、にら、黄 桃缶、白桃缶、にんじ ん、しめじ、わかめ、 しょうが	鳥がらだし汁、しょう ゆ、酢、コンソメ	豆乳クッキー 二色の桃ヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.7 g
17	ごはん （かじきの照り焼き 水 さつまいもの甘煮 ） みそ汁	米、さつまいも、ごま 油、砂糖、三温糖	まかじき、豚肉（ばら）、 白みそ、米みそ（淡色辛 みそ）、米みそ（赤色辛 みそ）	バナナ、いんげん、な す、にんじん、もやし、 オクラ、ほうれんそう、 みょうが、ねぎ、しょう が、にんにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	ひこくきビスケット ビビンバ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 13.2 g
18	チキンカレー （アスパラサラダ 木 コンソメスープ ） メロン	米、じゃがいも、小麦 粉、油、片栗粉、三温 糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生ク リーム（乳脂肪）、パ ター、チーズ	メロン、たまねぎ、にん じん、グリーンアスパ ラガス、キャベツ、赤ビー マン、りんご、みかん 缶、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、カレー ウ、酢、コンソメ、塩 （並塩）	鉄塩せん クレープ 牛乳	エネルギー 701 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 27.6 g
19	ごはん （カレイの煮つけ 金 ひじきとほうれん草の胡麻和え ） みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂 糖、ごま	牛乳、かれい、生揚げ、 バター、米みそ（淡色辛 みそ）、米みそ（赤色辛 みそ）	ほうれんそう、なす、オ レンジ、オクラ、たまね ぎ、にんじん、えのきた け、なめこ、ひじき、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	かぼちゃポーロ かたつむりクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.9 g
20	チキンピラフ （温野菜 土 キャベツスープ ）	米、小麦粉、コーン スターチ、砂糖、ショ ートニング	牛乳、鶏もも肉、豆乳、 おから	グレープフルーツ、たま ねぎ、かぼちゃ、スナッ プえんどう、キャベツ、 にんじん、こまつな、 ピーマン	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.1 g

日曜日

22	ごはん （豚肉とごぼうのしぐれ煮 月 オクラの浅漬け ） みそ汁	米、小麦粉、三温糖、砂 糖	牛乳、豚肉（ロース）、無 塩バター、油揚げ、米み そ（淡色辛みそ）、米み そ（赤色辛みそ）	ごぼう、オクラ、水菜、 にんじん、バナナ、えの きたけ、さやえんどう、 干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ（うすくち）、 本みりん、酢、しょうゆ	むらさきいもせんべい バナナとレーズンのケーキ 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.5 g
23	食パン （白身魚のソテー玉ねぎソースがけ 火 ほうれん草としめじのマカロニソテー ） 根菜スープ	食パン、米、マカロニ、 小麦粉、油、三温糖	かれい、無塩バター	ほうれんそう、トマト、た まねぎ、オレンジ、しめ じ、キャベツ、コーン缶、 人参、れんこん、まいた け、ごぼう、えのきたけ、 干しいたけ、あさつき	鳥がらだし汁、かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ、 酢、コンソメ、本みり ん、塩（並塩）	豆乳クッキー きのご雑炊 オレンジ ほうじ茶	エネルギー 544 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 10.0 g
24	ごはん （鶏肉のおろしポン酢がけ 水 じゃがいもと油揚げの煮物 ） みそ汁	米、じゃがいも、砂糖	鶏肉（もも皮なし）、油揚 げ、米みそ（淡色辛み そ）、米みそ（赤色辛み そ）	りんご果汁、すいか、こ まつな、かぼちゃ、たま ねぎ、にんじん、だいこ ん、しめじ、しょうが、 かんでん	かつお・昆布だし汁、か つおだし汁、しょうゆ	ひこくきビスケット りんごゼリー すいか ほうじ茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 9.7 g
25	タコライス （グリル夏野菜 木 具沢山野菜スープ ）	米、小麦粉、油、三温糖	鶏がらスープ、牛乳、鶏 ひき肉、粉チーズ、パ ター	たまねぎ、グレープフル ーツ、キャベツ、かぼちゃ、 なす、トマト、オクラ、レ タス、にんじん、セロ リ、ブルーベリージャ ム、干しいたけ	ケチャップ、コンソメ、 カレー粉、食塩	鉄塩せん ボールツォグ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 649 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.6 g
26	ごはん （鮭と野菜のさっぱり蒸し 金 ひじきの炒り煮 ） みそ汁	米、さつまいも	牛乳、さけ、乳・卵抜き ベーコン、油揚げ、米み そ（淡色辛みそ）、米み そ（赤色辛みそ）	バナナ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、ズッキーニ、ひじ き、なす、赤ピーマン、黄 ピーマン、ピーマン、干し しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆 布だし汁、しょうゆ、本 みりん、コンソメ、塩 （並塩）、食塩	かぼちゃポーロ カラフル夏野菜ピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 9.4 g
27	豚肉と野菜のうま煮丼 （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、片栗 粉、三温糖、油、植物油 脂	牛乳、豚肉（ロース）、絹 ごし豆腐、米みそ（淡色 辛みそ）、米みそ（赤色 辛みそ）、チーズ（ゴー ダ）	キャベツ、ブロッコ リー、たまねぎ、オレンジ ジ、にんじん、なめこ、 塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、ド ライイースト、食塩	鉄塩せん チーズクラッカー オレンジ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.0 g

日曜日

29	冷しきつねうどん （味噌つくね焼き 月 ゆでとうもろこし ） 枝豆	ゆでうどん、片栗粉、砂 糖、三温糖	鶏ひき肉、油揚げ、米み そ（淡色辛みそ）	とうもろこし、バナナ、 えだまめ、はくさい、ほ うれんそう、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、ね ぎ、しめじ、わかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、み りん、食塩、昆布だし 汁、塩（並塩）	むらさきいもせんべい 尾西のわかめごはん（備蓄品） バナナ ほうじ茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 14.9 g
30	尾西の五目ごはん（備蓄品） （さわらの塩焼き 火 切り干し大根の煮物 ） みそ汁	食パン、じゃがいも、三 温糖、砂糖、油、植物油 脂	牛乳、さわら、米みそ （淡色辛みそ）、油揚 げ、バター、米みそ（赤 色辛みそ）	グレープフルーツ、水 菜、もやし、にんじん、 干しいたけ、えのきた け、切り干しだいこん、 あさつき、ごぼう、レモ ン果汁	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酢、塩（並塩）、食塩	豆乳クッキー レモントースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 18.0 g