

献立表

2026年06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 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、カレー粉、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 506 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 18.2 g
02 火	ごはん 豚肉とごぼうのしくれ煮 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 524 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.1 g
03 水	ごはん かじきの照り焼き 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	ひこうきビスケット ピピンパ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.5 g
04 木	ごはん 春巻き 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、だけのこ、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 397 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.2 g
05 金	ごはん カレイの煮つけ 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、オレシジ、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 399 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.6 g
06 土	チキンピラフ 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 505 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.5 g
日曜日							
08 月	尾西の五目ごはん(備蓄品) 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 445 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.3 g
09 火	食パン 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、オレシジ、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 525 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 17.0 g
10 水	ごはん 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	ひこうきビスケット りんごのコンポート 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.8 g
11 木	タコライス 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 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.6 g
12 金	ごはん 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 426 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.5 g
13 土	豚肉と野菜のうま煮丼 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、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(コープ)	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、オレシジ、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 400 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 g
日曜日							
15 月	味噌ラーメン 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 563 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.4 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、だけのこ、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 451 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.8 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	ひこうきビスケット ピピンパ風混ぜごはん バナナ ほうじ茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 10.5 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)、バター、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、赤ピーマン、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 561 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 22.1 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、オレシジ、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 399 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 11.6 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、スナッブえんどう、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 505 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.5 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 520 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 18.0 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 435 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 8.0 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、かんてん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	ひこうきビスケット りんごゼリー すいか ほうじ茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 7.8 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、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、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 513 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.9 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 426 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 7.5 g
27	豚肉と野菜のうま煮 火 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 400 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 13.7 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 447 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 11.9 g
30	尾西の五目ごはん(備蓄品) 火 さわらの塩焼き 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	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 449 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 14.4 g