

献立表

2026年 07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 — 水 —	ごはん — 焼き豆腐の甘酢あんかけ — ブロッコリーのおかかあえ — さつま汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、カッテージチーズ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、大根、りんご、ピーマン、ごぼう、ねぎ、あんずジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ	ひこうきビスケット 杏とりんごのチーズパイ 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.3 g
02 — 木 —	キーマカレー — カチュンバルサラダ — モロヘイヤスープ	米、三温糖、油	鶏ひき肉、こしあん(生)、牛乳、レンズまめ(乾)	玉ねぎ、モロヘイヤ、人参、トマト、きゅうり、えのきたけ、みかん缶、りんご、レモン果汁、にんにく、生姜、寒天	鳥がらだし汁、カレールー、コンソメ、食塩	鉄塩せん みかん羊羹 ほうじ茶	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 13.2 g
03 — 金 —	ごはん — 鶏肉と茄子のやわらか煮 — オクラの浅漬け — みそ汁(豆腐・みょうが・ほうれん草)	米、白玉粉、三温糖、油	鶏もも肉、木綿豆腐、絹ごし豆腐、きな粉、白みそ	なす、バナナ、オクラ、玉ねぎ、人参、みょうが、ほうれん草、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	かぼちゃポーロ あべかわもち バナナ ほうじ茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.4 g
04 — 土 —	麻婆豆腐丼 — 中華和え — ニラスープ	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング、片栗粉	牛乳、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレープフルーツ、にら、もやし、玉ねぎ、ねぎ、小松菜、人参、あさつき、干しいたけ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g
日曜日							
06 — 月 —	ごはん — 厚揚げと野菜の味噌炒め — ささみと焼きなすの梅ポン和え — すまし汁	米、焼心、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、鶏むね肉、白みそ、無塩バター	なす、キャベツ、オレンジ、人参、小松菜、しめじ、なめこ、もやし、とろろこんぶ、あさつき、干しいたけ、にんにく、生姜、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	むらさきいもせんべい 麩のラスク オレンジ 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 18.2 g
07 — 火 —	七夕そうめん — 鶏肉のマーマレード焼き — ポテトのお星さま	さつまいも、干しそうめん、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター	バナナ、オクラ、メロン、人参、もも缶(黄桃)、とうもろこし、マーマレード、みかん缶、干しいたけ、寒天、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳クッキー フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.7 g
08 — 水 —	ごはん — 白身魚フライ — きゃべつのゴママヨあえ — みそ汁(ほうれん草、油揚げ、しいたけ)	米、小麦粉、油、じゃがいも、三温糖、パン粉、すりごま	たら、きな粉、油揚げ、マヨドレ、白みそ、豆乳	バナナ、トマト、キャベツ、ほうれん草、人参、しいたけ、ブロッコリー、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ	ひこうきビスケット きなこのビスケット バナナ ほうじ茶	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.1 g
09 — 木 —	コッペパン — ポークピカタ — ズッキーニサラダ — レタススープ	コッペパン、小麦粉、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ロース)、卵、ツナ油漬缶	かぼちゃ、ズッキーニ、オレンジ、赤ピーマン、レタス、だいこん(葉)	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん ツナと青菜のごはん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 14.1 g
10 — 金 —	ごはん — チンジャオロース — きゅうりのナムル — 春雨スープ	米、小麦粉、油、はるさめ(緑豆)、ごま油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(もも)、豚ひき肉	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、もやし、小松菜、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、人参、さくらげ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	かぼちゃポーロ 手作り肉まん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.2 g
11 — 土 —	チキンライス — 温野菜(赤パプリカ・ブロッコリー) — キャベツスープ	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、絹ごし豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリーンピース(冷凍)、コーン(冷凍)、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	鉄塩せん ライスクッキー(備蓄品) オレンジ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 13.1 g
日曜日							
13 — 月 —	ごはん — 蒸し鶏のごまだれかけ — 小松菜と白菜の煮浸し — みそ汁(しめじ・もやし・あさつき)	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、白みそ	グレープフルーツ、玉ねぎ、オクラ、小松菜、かぼちゃ、はくさい、もやし、赤ピーマン、ピーマン、人参、しめじ、コーン缶、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい えびピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.1 g
14 — 火 —	鮭と大葉の混ぜごはん — 豚肉と冬瓜の煮物 — かき卵汁	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま	さけ、豚肉(ばら)、牛乳、卵、豚肉(もも)、きな粉	とうがん、バナナ、玉ねぎ、えのきたけ、しそ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.8 g
15 — 水 —	ごはん — 焼き豆腐の甘酢あんかけ — ブロッコリーのおかかあえ — さつま汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(ばら)、カッテージチーズ、白みそ、かつお節	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、大根、りんご、ピーマン、ごぼう、ねぎ、あんずジャム	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、ケチャップ	ひこうきビスケット 杏とりんごのチーズパイ 牛乳	エネルギー 666 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 24.3 g

16	キーマカレー （カチュンバルサラダ 木 モロヘイヤスープ ）メロン	米、食パン、油、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、マヨドレ、レンスまめ（乾）	メロン、玉ねぎ、モロヘイヤ、人参、トマト、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、りんご、レモン果汁、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、カレーウ、コンソメ、食塩	鉄塩せん マヨコーントースト 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.2 g
17	ごはん （豚肉の生姜焼き 金 かぼちゃサラダ ）みそ汁（なす・えのき・みょうが）	米、白玉粉、マヨネーズ（スプレッド）、三温糖、油	豚肉（ロース・皮下脂肪なし）、木綿豆腐、きな粉、白みそ	玉ねぎ、バナナ、かぼちゃ、なす、トマト、えのきたけ、みょうが、干しぶどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	かぼちゃボーロ あべかわもち バナナ ほうじ茶	エネルギー 594 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.3 g
18	麻婆豆腐丼 （中華和え 土 ニラスープ ）	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング、片栗粉	牛乳、鶏がらスープ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、白みそ	グレープフルーツ、にら、もやし、玉ねぎ、ねぎ、小松菜、人参、あさつき、干ししいたけ、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.3 g

日曜日

海の日

21	ごはん （厚揚げと野菜の味噌炒め 火 ささみと焼きなすの梅ポン和え ）すまし汁	米、焼豆、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、鶏むね肉、白みそ、無塩バター	なす、キャベツ、オレンジ、人参、小松菜、しめじ、なめこ、もやし、とろろこんぶ、あさつき、干ししいたけ、にんにく、生姜、うめ調味漬	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー 麩のラスク オレンジ 牛乳	エネルギー 665 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.4 g
22	ごはん （白身魚フライ 水 きゃべつのゴママヨあえ ）みそ汁（ほうれん草、油揚げ、しいたけ）	米、小麦粉、油、じゃがいも、三温糖、パン粉、すりごま	たら、きな粉、油揚げ、マヨドレ、白みそ、豆乳	バナナ、トマト、キャベツ、ほうれん草、人参、しいたけ、ブロッコリー、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ	ひこうきビスケット きなこのビスケット バナナ ほうじ茶	エネルギー 656 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.1 g
23	食パン （チキンのピザ風焼き 木 アスパラサラダ ）コーンスープ すいか	食パン、じゃがいも、三温糖、砂糖	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ツナ油漬缶	すいか、グリーンアスパラガス、ズッキーニ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、だいこん（葉）	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、コンソメ	鉄塩せん ツナと青菜のごはん ほうじ茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 17.8 g
24	ごはん （チンジャオロース 金 きゅうりのナムル ）春雨スープ	米、小麦粉、油、はるさめ（緑豆）、ごま油、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉（もも）、豚ひき肉	グレープフルーツ、きゅうり、たけのこ、もやし、小松菜、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、人参、さくらげ（ゆで）、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ	かぼちゃボーロ 手作り肉まん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 17.2 g
25	チキンライス （温野菜（赤パプリカ・ブロッコリー） 土 キャベツスープ ）	米、米粉、コーンスターチ、ショートニング、油、マーガリン、砂糖	牛乳、鶏肉（もも皮なし）、絹ごし豆腐	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、赤ピーマン、グリーンピース（冷凍）、コーン（冷凍）、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ	鉄塩せん ライスクッキー（備蓄品） オレンジ 牛乳	エネルギー 558 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 13.1 g

日曜日

27	ごはん （蒸し鶏のごまだれかけ 月 小松菜と白菜の煮浸し ）みそ汁（しめじ・もやし・あさつき）	米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、えび（むき身）、白みそ	グレープフルーツ、玉ねぎ、オクラ、小松菜、かぼちゃ、はくさい、もやし、赤ピーマン、ピーマン、人参、しめじ、コーン缶、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩	むらさきいもせんべい えびピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 633 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 20.1 g
28	鮭と大葉の混ぜごはん （豚肉と冬瓜の煮物 火 かき卵汁 ）	米、黒砂糖、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま	さけ、豚肉（ばら）、牛乳、卵、豚肉（もも）、きな粉	とうがん、バナナ、玉ねぎ、えのきたけ、しそ、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー きなこ黒糖蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 657 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.8 g
29	ごはん （鶏肉と茄子のやわらか煮 水 オクラの浅漬け ）みそ汁（豆腐・みょうが・ほうれん草）	米、三温糖、油	鶏もも肉、こしあん（生）、絹ごし豆腐、白みそ	なす、オクラ、玉ねぎ、人参、みかん缶、みょうが、ほうれん草、あさつき、寒天、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん	ひこうきビスケット みかん羊羹 ほうじ茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.5 g
30	ミートソーススパゲティ （グリル野菜 木 具だくさんスープ ）	スパゲティ、食パン、じゃがいも、油、砂糖	鶏がらスープ、牛乳、豚ひき肉、マヨドレ	玉ねぎ、キウイフルーツ、マッシュルーム、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトピューレ、キャベツ、人参、セロリ、しめじ、グリーンピース、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	鉄塩せん マヨコーントースト キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 582 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.0 g
31	ごはん （豚肉の生姜焼き 金 かぼちゃサラダ ）みそ汁（なす・えのき・みょうが）	米、マヨネーズ（スプレッド）、油	豚肉（ロース・皮下脂肪なし）、白みそ	玉ねぎ、とうもろこし、バナナ、かぼちゃ、なす、トマト、えのきたけ、みょうが、干しぶどう、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	かぼちゃボーロ ゆでとうもろこし バナナ ほうじ茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.0 g