

# 献立表

2026年 07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	ごはん — 焼き豆腐の甘酢あんかけ 水 ブロッコリーのおかかあえ — さつまい	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 529 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g	
02	キーマカレー — カチュンバルサラダ 木 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、カレーウ、コンソメ、食塩	鉄塩せん みかん羊羹 ほうじ茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.6 g	
03	ごはん — 鶏肉と茄子のやわらか煮 金 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	かぼちゃボーロ あべかわもち バナナ ほうじ茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.1 g	
04	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 388 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.2 g	
日曜日								
06	ごはん — 厚揚げと野菜の味噌炒め 月 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 483 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 14.5 g	
07	七夕そうめん — 鶏肉のマーマレード焼き 火 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(真糊)、とろろこんぶ、マーマレード、みかん缶、干ししいたけ、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 フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.3 g	
08	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 526 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.5 g	
09	コッパパン — ポークピカタ 木 スッキーニサラダ — レタススープ	コッパパン、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、だいごん(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 453 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.3 g	
10	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、きくらげ、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 428 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.8 g	
11	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 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.5 g	
日曜日								
13	ごはん — 蒸し鶏のごまだれがけ 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 506 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.1 g	
14	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 きなご黒糖蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.1 g	
15	ごはん — 焼き豆腐の甘酢あんかけ 水 ブロッコリーのおかかあえ — さつまい	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 529 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 19.4 g	

16	キーマカレー カチュンバルサラダ 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、レンズまめ(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、えのきだけ、りんご、レモン果汁、にんにく、生姜	鳥がらだし汁、カレールウ、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 513 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.1 g
17	ごはん 豚肉の生姜焼き 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、えのきだけ、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 475 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.8 g
18	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 388 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.2 g

日曜日

海の日

21	ごはん 厚揚げと野菜の味噌炒め ささみと焼きなすの梅酢和え 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 529 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.1 g
22	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 526 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 18.5 g
23	食パン チキンのピザ風焼き 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、だいごん(菓)	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 432 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 14.2 g
24	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(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 428 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.8 g
25	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(蒟蒻品) オレンジ 牛乳	エネルギー 446 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 10.5 g

日曜日

27	ごはん 蒸し鶏のごまだれがけ 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 506 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 16.1 g
28	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、えのきだけ、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 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 15.1 g
29	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、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 427 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.2 g
30	ミートソーススパゲティ グリル野菜 貝だくさんスープ	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 466 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.0 g
31	ごはん 豚肉の生姜焼き 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、えのきだけ、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 389 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 12.0 g