

2026年08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	栄 養 価
		熱と力になるもの	血やおやめになるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
01 （土）	ししじゅーしー 三食和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、油	牛乳、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、白みそ	人参、小松菜、オレンジ、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 515 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 15.4 g
日曜日							
03 （月）	ごはん 鶏肉の竜田揚げ さつまいもと水菜の和え物 きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい アップルパイ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 488 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 15.7 g
04 （火）	ごはん 肉じゃが 板ずりきゅうり みそ汁（わかめ・なめこ）	じゃがいも、米、食パン、三温糖、油	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	玉ねぎ、パナナ、きゅうり、人参、なめこ、しらたき、ブルーベリージャム、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー ジャムサンド パナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 546 kcal たんばく質 19.9 g 脂 質 16.8 g
05 （水）	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁（南瓜・いんげん・白菜）	米、三温糖、油	さけ、牛乳、大豆（ゆで）、白みそ	パイナップル、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、いんげん、人参、白菜、ひじき、さやえんどう、干ししいたけ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット 牛乳寒天 パイナップル ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 408 kcal たんばく質 19.7 g 脂 質 8.4 g
06 （木）	ごはん 家常豆腐 チンゲン菜の中華和え 豆苗スープ	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉（ばら）、豆乳、バター	グレープフルーツ、チンゲンサイ、白菜、トウモロコシ、しめじ、しいたけ、人参、もやし、だけのこ（ゆで）、いんげん、きくらげ（ゆで）	鷹がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	鉄塩せん ココアパウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 505 kcal たんばく質 16.2 g 脂 質 18.4 g
07 （金）	食パン ポークソテー パーベキューソース マカロニサラダ ジュリアンスープ	食パン、干しそうめん、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、三温糖、油	豚肉（もも）、ツナ油漬缶（きはだ）、豚肉（ばら）、マヨドレ	オレンジ、なす、トマト、キャベツ、えのきたけ、ブロッコリー、人参、セロリ、えだまめ、生姜、しそ、にんにく	鷹がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、コンソメ、食塩	かぼちゃボーロ 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 459 kcal たんばく質 22.5 g 脂 質 17.8 g
08 （土）	焼き鳥丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁（小松菜・さつまいも）	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、三温糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、白みそ	パナナ、キャベツ、小松菜、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	鉄塩せん ひこうきビスケット パナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 436 kcal たんばく質 18.5 g 脂 質 8.6 g
日曜日							
10 （月）	ごはん 豚肉の冷しゃぶ じゃがいもといんげんの甘辛炒め みそ汁（ほうれん草・えのき）	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	パナナ、だいこん、キャベツ、人参、いんげん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい キャラットピラフ パナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 545 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 15.1 g
山の日							
12 （水）	とうもろこし御飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 夏野菜みそ汁	米	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、白みそ	パイナップル、なす、とうもろこし、しいたけ、人参、オクラ、みかん缶、みょうが、さやえんどう、かんてん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット パイナップルゼリー 牛乳	エ ネ ル ギ ー 435 kcal たんばく質 19.5 g 脂 質 10.9 g
13 （木）	夏野菜カレー トマト キャベツスープ	米、じゃがいも、片栗粉、油	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、牛乳、粉チーズ、無塩バター、マヨドレ	グレープフルーツ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	鷹がらだし汁、カレールウ、コンソメ、パセリ粉	鉄塩せん チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 409 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 15.1 g
14 （金）	わかめうどん かぼちゃ煮	ゆでうどん、三温糖、さつまいも、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳	かぼちゃ、人参、りんご、ねぎ、しめじ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ さつまいもと林檎のマフィン 牛乳	エ ネ ル ギ ー 425 kcal たんばく質 15.6 g 脂 質 14.1 g
15 （土）	ししじゅーしー 三食和え みそ汁（豆腐・ねぎ）	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、油	牛乳、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、白みそ	人参、小松菜、オレンジ、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 515 kcal たんばく質 17.8 g 脂 質 15.4 g
日曜日							

17	ごはん ー 鶏肉の竜田揚げ 月 さつまいもと水菜の和え物 ー きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい アップルパイ 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.7 g
18	ごはん ー 肉じゃが 火 板ずりきゅうり ー みそ汁（わかめ・なめこ）	じゃがいも、米、食パン、三温糖、油	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、人参、なめこ、しらたき、ブルーベリージャム、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー ジャムサンド バナナ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.8 g
19	ごはん ー 鮭の塩焼き 水 ひじきの炒り煮 ー みそ汁（南瓜・いんげん・白菜）	米、三温糖、油	さけ、牛乳、大豆（ゆで）、白みそ	パイナップル、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、いんげん、人参、白菜、ひじき、さやえんどう、干ししいたけ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット 牛乳寒天 パイナップル ほうじ茶	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 8.4 g
20	冷し中華 ー 肉団子 木	生中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、ハム、バター	グレープフルーツ、もやし、トマト、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	鉄塩せん ココアパウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.7 g
21	ごはん ー 家常豆腐 金 チンゲン菜の中華和え ー 豆苗スープ	米、干しそうめん、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	生揚げ、ツナ油漬缶（きはだ）、豚肉（ばら）	オレンジ、なす、チンゲンサイ、白菜、トウモロコシ、しめじ、しいたけ、人参、もやし、たけのこ（ゆで）、いんげん、きくらげ（ゆで）、しそ	烏がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	かぼちゃボーロ 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.6 g
22	焼き鳥丼 ー キャベツの塩昆布和え 土 みそ汁（小松菜・さつまいも） ー	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、三温糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、白みそ	バナナ、キャベツ、小松菜、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、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 436 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.6 g
日曜日							
24	ごはん ー 豚肉の冷しゃぶ 月 じゃがいもといんげんの甘辛炒め ー みそ汁（ほうれん草・えのき）	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉（もも）、豚肉（ばら）、白みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、人参、いんげん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい キャロットピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 15.1 g
25	食パン ー カジキのチーズ焼き 火 アスパラサラダ ー コーンスープ	食パン、小麦粉、さつまいも、片栗粉	かじき、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ	グリーンアスパラガス、オレンジ、ズッキーニ、にら、玉ねぎ、コーン缶、人参、生姜	烏がらだし汁、ケチャップ、中華だしの素、コンソメ、食塩、パセリ粉	豆乳クッキー チヂミ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.7 g
26	とうもろこし御飯 ー 鶏肉と高野豆腐の煮物 水 夏野菜みそ汁 ー	米	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、白みそ	パイン缶、なす、とうもろこし、しいたけ、人参、オクラ、みかん缶、みょうが、さやえんどう、かんてん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	ひこうきビスケット パイナップルゼリー 牛乳	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 10.9 g
27	夏野菜カレー ー トマト 木 キャベツスープ ー	米、じゃがいも、片栗粉、油	豚肉（もも）、豚肉（ばら）、牛乳、粉チーズ、無塩バター、マヨドレ	グレープフルーツ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	烏がらだし汁、カレールウ、コンソメ、パセリ粉	鉄塩せん チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.1 g
28	ごはん ー タラの煮つけ 金 きゅうりともずくの酢の物 ー みそ汁（もやし・油揚げ・しめじ）	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、たら、豆乳、油揚げ、白みそ（淡色辛みそ）、白みそ（赤色辛みそ）	きゅうり、小松菜、ごぼう、りんご、もやし、しめじ、生姜	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃボーロ さつまいもと林檎のマフィン 牛乳	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 9.9 g
29	ししじゅーしー ー 三食和え 土 みそ汁（豆腐・ねぎ） ー	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、油	牛乳、豚肉（ロース）、絹ごし豆腐、白みそ	人参、小松菜、オレンジ、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.4 g
日曜日							
31	ごはん ー 鶏肉の竜田揚げ 月 さつまいもと水菜の和え物 ー きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい アップルパイ 牛乳	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 15.7 g