

献立表

2026年09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 — 火 —	ごはん 肉豆腐 きゃべつとブロッコリーの梅サラダ みそ汁(南瓜・しめじ・あさつき)	米、ホットケーキミックス、三温糖、すりごま	焼き豆腐、豚肉(ばら)、つぶしあん（砂糖添加）、牛乳、生クリーム、白みそ	かぼちゃ、人参、ブロッコリー、キャベツ、しいたけ、バナナ、ねぎ、みかん缶、しめじ、あさつき、うめ調味漬、ほうれんそう、生姜、寒天（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	豆乳クッキー 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.8 g
02 — 水 —	ごはん 白身魚のきのこあんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(なす・人参・いんげん)	米、三温糖、小麦粉、片栗粉、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、無塩バター、豆乳、白みそ、大豆粉	オレンジ、ほうれんそう、人参、なす、玉ねぎ、しめじ、えのきだけ、まいたけ、しいたけ、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット きのこクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 13.7 g
03 — 木 —	ドライカレー グリル野菜 レタススープ	米、ビーフン、じゃがいも、油、三温糖	豚ひき肉、豚肉(もも)、牛乳	玉ねぎ、バナナ、人参、レタス、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース、だけのこ（ゆで）、干しぶどう、にら、りんご、干しいたけ	鳥がらだし汁、しいたけだし汁、カレールウ、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 14.8 g
04 — 金 —	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 きゅうりの塩もみ みそ汁(玉ねぎ・キャベツ・油揚げ)	米、コッペパン、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、きな粉、白みそ	きゅうり、オレンジ、人参、玉ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、だけのこ、キャベツ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ きなこぼん オレンジ 牛乳	エネルギー 496 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.8 g
05 — 土 —	豚肉のスタミナ丼 いんげんのお浸し みそ汁(ほうれん草・かぶ)	米、植物油、砂糖、メーブルシロップ、食パン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、全粉乳、白みそ	グレープフルーツ、キャベツ、いんげん、玉ねぎ、ほうれんそう、人参、かぶ、えのきだけ、にら、生姜、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	鉄塩せん ひとくちやわらかラスク グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 29.6 g
日曜日							
07 — 月 —	ごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし・いんげん・白菜)	米、米粉、さつまいも、三温糖、油	まかじき、つぶしあん（砂糖添加）、大豆（ゆで）、白みそ	グレープフルーツ、かぼちゃ、オクラ、もやし、いんげん、人参、はくさい、ひじき、さやえんどう、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	むらさきいもせんべい 南瓜の米粉団子 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 3.2 g
08 — 火 —	ホットドッグ ピクルス 具沢山スープ なし	コッペパン、小麦粉、さつまいも、三温糖、油	牛乳、鶏がらスープ、ウインナー	だいこん、なし、人参、キャベツ、黄ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、セロリ、もやし、トウモロコシ、えのきだけ、ブルーネ	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー さつま芋とブルーネのケーキ 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 25.4 g
09 — 水 —	ごはん 鶏肉と野菜のねぎ塩炒め ほうれん草とえのき茸のお浸し みそ汁（さつまいも・わかめ）	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、白みそ	バナナ、ほうれんそう、ぶどう濃縮果汁、キャベツ、ねぎ、えのきだけ、人参、小松菜、カットわかめ、かんでん（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.3 g
10 — 木 —	きのこスパゲティー スティック野菜 小松菜スープ りんご	スパゲティー、さつまいも、米、油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、バター	人参、たまねぎ、りんご、しめじ、こまつな、まいたけ、グリーンアスパラガス、えのきだけ、コーン缶、ピーマン、焼きのり	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ	鉄塩せん チキンピラフ 牛乳	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.3 g
11 — 金 —	ごはん あじフライ きゃべつ和え みそ汁（じゃがいも・しめじ）	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、三温糖	あじ、牛乳、白みそ	なし、トマト、キャベツ、人参、しめじ、きゅうり、生姜	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ウスターソース、食塩	かぼちゃボーロ 抹茶蒸しパン なし ほうじ茶	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 6.1 g
12 — 土 —	親子丼 オクラとえのきの酢和え みそ汁(ねぎ・なめこ)	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、白みそ	オレンジ、玉ねぎ、えのきだけ、人参、ねぎ、オクラ、なめこ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	鉄塩せん クラッカー（備蓄品） オレンジ 牛乳	エネルギー 417 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.6 g
日曜日							

14	ごはん	米、三温糖、油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、白みそ	りんご、かぼちゃ、だいこん、ほうれんそう、きょう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい	エ ネ ル ギ ー 501 kcal
----	-----	---------	----------------------	--------------------------	------------------------	------------	--------------------

ー	豚肉の香味焼き			な、れんこん、ねぎ、ひじき、 カットわかめ、にんにく		りんごのコンポート	たんぱく質 19.0 g
月	水菜とひじきの和風サラダ					牛乳	脂 質 14.5 g
ー	みそ汁(大根・豆腐・わかめ)						
15	秋の混ぜごはん	米、焼ふ、さつまいも、 ホットケーキミックス、 くり、三温糖	凍り豆腐、つぶしあん (砂糖添加)、鶏もも肉、 牛乳、生クリーム	ごぼう、オクラ、バナナ、し いたけ、みかん缶、こんぶ (だし用)、人参、まいた け、しめじ、みつば、ほうれ んそう、寒天(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー	エネルギー 552 kcal
ー	高野豆腐の煮物					和風パフェ	たんぱく質 23.5 g
火	すまし汁(麴・三つ葉)					ほうじ茶	脂 質 15.0 g
ー							
16	ごはん	米、三温糖、小麦粉、片栗 粉、ごま	牛乳、かれい、絹ごし豆 腐、無塩バター、豆乳、白 みそ、大豆粉	オレンジ、ほうれんそう、人 参、なす、玉ねぎ、しめじ、え のきだけ、まいたけ、しいた け、いんげん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	ひこうきビスケット	エネルギー 473 kcal
ー	白身魚のきのこあんかけ					きのこクッキー	たんぱく質 21.9 g
水	ほうれん草の白和え					オレンジ	脂 質 13.7 g
ー	みそ汁(なす・人参・いんげん)					牛乳	
17	ドライカレー	米、ビーフン、じゃがい も、油、三温糖	豚ひき肉、豚肉(もも)、牛 乳	玉ねぎ、バナナ、人参、レタ ス、赤ピーマン、黄ピーマ ン、グリーンピース、たけのこ (ゆで)、干しぶどう、に ら、りんご、干しいたけ	鳥がらだし汁、しいたけ だし汁、カレールウ、しょ うゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん	エネルギー 548 kcal
ー	グリル野菜					五目ビーフン	たんぱく質 20.0 g
木	レタススープ					バナナ	脂 質 14.8 g
ー						ほうじ茶	
18	ごはん	米、コッペパン、油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、 きな粉、白みそ	きゅうり、オレンジ、人参、 玉ねぎ、ごぼう、板こんにゃ く、たけのこ、キャベツ、さ やえんどう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ	エネルギー 496 kcal
ー	鶏肉と根菜の煮物					きなこぼん	たんぱく質 21.0 g
金	きゅうりの塩もみ					オレンジ	脂 質 18.8 g
ー	みそ汁(玉ねぎ・キャベツ・油揚げ)					牛乳	
19	豚肉のスタミナ丼	米、植物油脂、砂糖、メー プルシロップ、食パン、三 温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(は ら)、全粉乳、白みそ	グレープフルーツ、キャベ ツ、いんげん、玉ねぎ、ほう れんそう、人参、かぶ、えの きだけ、にら、生姜、にんに く	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ	鉄塩せん	エネルギー 685 kcal
ー	いんげんのお浸し					ひとくちやわらかラスク	たんぱく質 20.6 g
土	みそ汁(ほうれん草・かぶ)					グレープフルーツ	脂 質 29.6 g
ー						牛乳	
日曜日							
敬老の日							
国民の休日							
秋分の日							
24	ごはん	米、さつまいも、三温糖、 油	牛乳、まかじき、大豆(ゆ で)、白みそ、米みそ(赤 色辛みそ)	バナナ、ぶどう濃縮果汁、オ クラ、もやし、いんげん、人 参、はくさい、ひじき、さや えんどう、干しいたけ、か んてん(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	鉄塩せん	エネルギー 409 kcal
ー	かじきの照り焼き					ぶどうゼリー	たんぱく質 20.7 g
木	ひじきの炒り煮					バナナ	脂 質 6.1 g
ー	みそ汁(もやし・いんげん・白菜)					牛乳	
25	お月見うどん	ゆでうどん、さつまいも、 小麦粉、三温糖、油	鶏もも肉、あずき(ゆ で)	なし、かぼちゃ、しめじ、ね ぎ、人参、さやえんどう、か ぼちゃ(ゆで)、レモン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	かぼちゃボーロ	エネルギー 428 kcal
ー	さつまいものレモン煮					お月見まんじゅう	たんぱく質 16.2 g
金						なし	脂 質 10.8 g
ー						ほうじ茶	
26	親子丼	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、卵、白み そ	オレンジ、玉ねぎ、えのきた け、人参、ねぎ、オクラ、なめ こ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん	鉄塩せん	エネルギー 417 kcal
ー	オクラとえのきの酢和え					クラッカー(備蓄品)	たんぱく質 19.0 g
土	みそ汁(ねぎ・なめこ)					オレンジ	脂 質 8.6 g
ー						牛乳	
日曜日							
28	ごはん	米、小麦粉、さつまいも、 油、三温糖	牛乳、豚肉(ロース)、絹ご し豆腐、白みそ	かぼちゃ、だいこん、ほうれ んそう、きょうな、れんこ ん、ねぎ、ひじき、ブルー ン、みかん缶、カットわかめ、に んにく	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、おろししょ うが	むらさきいもせんべい	エネルギー 535 kcal
ー	豚肉の香味焼き					さつま芋とブルーンのケーキ	たんぱく質 20.2 g
月	水菜とひじきの和風サラダ					牛乳	脂 質 19.3 g
ー	みそ汁(大根・豆腐・わかめ)						
29	秋の混ぜごはん	米、焼ふ、三温糖、さつまい も、くり	牛乳、凍り豆腐、鶏もも肉	りんご、ごぼう、オクラ、し いたけ、こんぶ(だし用)、 まいたけ、人参、しめじ、み つば	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、食塩	豆乳クッキー	エネルギー 573 kcal
ー	高野豆腐の煮物					りんごのコンポート	たんぱく質 24.2 g
火	すまし汁(麴・三つ葉)					牛乳	脂 質 15.8 g
ー							
30	ごはん	米、さつまいも、ホット ケーキミックス、三温糖、 油	鶏もも肉、つぶしあん (砂糖添加)、牛乳、生ク リーム、白みそ	ほうれんそう、キャベツ、ね ぎ、えのきだけ、人参、バナ ナ、こまつな、みかん缶、 カットわかめ、寒天(粉)	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	ひこうきビスケット	エネルギー 480 kcal
ー	鶏肉と野菜のねぎ塩炒め					和風パフェ	たんぱく質 16.4 g
水	ほうれん草とえのき茸のお浸し					ほうじ茶	脂 質 15.5 g
ー	みそ汁(さつまいも・わかめ)						