

2026年09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	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	午後おやつ	
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 683 kcal たんばく質 21.6 g 脂 質 23.5 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、えのきたけ、まいだけ、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 595 kcal たんばく質 27.4 g 脂 質 17.1 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、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 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 675 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 18.0 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、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 きなこぼん オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 607 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 23.0 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、植物油脂、砂糖、メーフルシロップ、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、えのきたけ、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 864 kcal たんばく質 26.2 g 脂 質 37.5 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 589 kcal たんばく質 25.9 g 脂 質 4.3 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、えのきたけ、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 692 kcal たんばく質 19.4 g 脂 質 31.8 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、えのきたけ、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 608 kcal たんばく質 21.8 g 脂 質 20.4 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、まいだけ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、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 601 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 19.1 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 466 kcal たんばく質 21.5 g 脂 質 7.8 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 クラッカー(備蓄品) オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 534 kcal たんばく質 24.3 g 脂 質 11.2 g
日曜日							

14	ごはん ― 豚肉の香味焼き 月 水菜とひじきの和風サラダ ― みそ汁(大根・豆腐・わかめ)	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、きょうな、れんこん、ねぎ、ひじき、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろし生姜	むらさきいもせんべい りんごのコンポート 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.1 g
15	秋の混ぜごはん ― 高野豆腐の煮物 火 すまし汁(麩・三つ葉) ―	米、焼心、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 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 690 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 18.7 g
16	ごはん ― 白身魚のきのこあんかけ 水 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	ひこくきビスケット きのこクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 17.1 g
17	ドライカレー ― グリル野菜 木 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、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 五目ビーフン バナナ ほうじ茶	エネルギー 675 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 18.0 g
18	ごはん ― 鶏肉と根菜の煮物 金 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、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 きなこぼん オレンジ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 23.0 g
19	豚肉のスタミナ丼 ― いんげんのお浸し 土 みそ汁(ほうれん草・かぶ) ―	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(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 864 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 37.5 g
日曜日							
敬老の日							
国民の休日							
秋分の日							
24	ごはん ― かじきの照り焼き 木 ひじきの炒り煮 ― みそ汁(もやし・いんげん・白菜)	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、かんとん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	鉄塩せん ぶどうゼリー バナナ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 7.8 g
25	お月見うどん ― さつまいものレモン煮 金 ―	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 お月見まんじゅう なし ほうじ茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.5 g
26	親子丼 ― オクラとえのきの酢和え 土 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 534 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 11.2 g
日曜日							
28	ごはん ― 豚肉の香味焼き 月 水菜とひじきの和風サラダ ― みそ汁(大根・豆腐・わかめ)	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、プルーン、コーン缶、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 さつま芋とプルーンのケーキ 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 24.1 g
29	秋の混ぜごはん ― 高野豆腐の煮物 火 すまし汁(麩・三つ葉) ―	米、焼心、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 りんごのコンポート 牛乳	エネルギー 716 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 19.8 g
30	ごはん ― 鶏肉と野菜のねぎ塩炒め 水 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、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	ひこくきビスケット 和風パフェ ほうじ茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.3 g