

献立表

2026年10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 — 木—	豚肉とごぼうのしぐれ煮丼 みそ汁(油揚げ・たまねぎ・もやし)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、米みそ(赤色辛みそ)	ごぼう、オレンジ、もやし、しいたけ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	鉄塩せん ポテトチーズボール オレンジ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.8 g
02 — 金—	ごはん かじきの揚げ煮 大根と人参の甘酢和え みそ汁(しめじ・白菜)	米、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	まかじき、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、なす、だいこん、はくさい、こまつな、にんじん、しめじ、ねぎ、にら、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、昆布だし汁、食塩	かぼちゃボーロ シャービン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 8.5 g
運動会							
日曜日							
05 — 月—	ごはん 回鍋肉 きゅうりのナムル 中華スープ	米、ホットケーキミックス、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(ロース)	きゅうり、キャベツ、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、かぼちゃ、えのきだけ、ねぎ、干しぶどう	烏がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい かぼちゃ蒸しパン バナナ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.2 g
06 — 火—	尾西のわかめごはん(備蓄品) さばの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁(もやし・あさつき・南瓜)	片栗粉、黒砂糖、油、砂糖、三温糖	さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	なし、水菜、かぼちゃ、もやし、かぶ、にんじん、たまねぎ、あさつき、ひじき、干しいたけ、乾燥わかめ(素干し水戻し)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、塩(並塩)、昆布だし汁	豆乳クッキー 黒糖くずもち なし ほうじ茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g
07 — 水—	ごはん 筑前煮 白菜の昆布和え みそ汁(なす・たまねぎ)	米、さつまいも、さといも、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、れんこん、ごぼう、オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきだけ、さやえんどう、塩こんぶ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	ひこうきビスケット さつまいもプリン オレンジ 牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.4 g
08 — 木—	食パン マカロニグラタン 温野菜(人参・ブロッコリー) コーンスープ	食パン、じゃがいも、米、マカロニ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ水煮缶、油揚げ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、しめじ、ひじき	烏がらだし汁、ホワイトソース、しょうゆ、コンソメ	鉄塩せん ひじきとツナの混ぜ御飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.8 g
09 — 金—	ごはん 鮭の蒸し焼き みそ汁(わかめ・豆腐)	米、さつまいも	牛乳、さけ、絹ごし豆腐、クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いちごジャム、まいたけ、しめじ、えのきだけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	かぼちゃボーロ いちごクリームチーズパイ バナナ 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.2 g
10 — 土—	豚肉と野菜の混ぜごはん じゃが芋といんげんのごま和え みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、植物油、ショートニング、三温糖、ごま(乾)、砂糖、ぶどう糖・精製	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、いんげん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	鉄塩せん ミレービスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.0 g
日曜日							
スポーツの日							
13 — 火—	根野菜カレー キャベツときのこのサラダ コンソメスープ	米、さといも、油、三温糖	鶏肉(もも皮なし)、ヨーグルト(無糖)、牛乳、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、れんこん、ごぼう、なし、かき、コーン缶、しめじ、えのきだけ、パセリ	烏がらだし汁、カレーウ、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー 秋のフルーツヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 13.2 g
14 — 水—	ごはん タラの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(さつま芋・ほうれんそう)	米、さつまいも、小麦粉、くりの甘露煮、三温糖、砂糖、油	牛乳、たら、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	なす、スナップえんどう、ほうれんそう、にんじん、りんご、干しいただけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ひこうきビスケット 栗とりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 9.9 g
15 — 木—	タンメン かぼちゃの甘辛和え	生中華めん、じゃがいも、米、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、しらす干し、チーズ	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、コーン缶	しょうゆ、コンソメ	鉄塩せん しらすチーズお焼き バナナ ほうじ茶	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.1 g

16	ごはん — かじきの揚げ煮 金 大根と人参の甘酢和え — みそ汁（しめじ・白菜）	米、小麦粉、油、砂糖、 片栗粉	まかじき、豚ひき肉、米 みそ（淡色辛みそ）、米 みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、な す、だいこん、はくさ い、こまつな、にんじ ん、しめじ、ねぎ、に ら、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、本みり ん、昆布だし汁、食塩	かぼちゃポーロ シャービン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 8.5 g
17	チキンピラフ — 温野菜（さつまいも・スナップ） 土 オニオンスープ —	米、さつまいも、小麦 粉、砂糖、ショートニン グ、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、スナップえん どう、オレンジ、赤ピー マン、ピーマン、コーン 缶	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.5 g
日曜日							
19	ごはん — 回鍋肉 月 きゅうりのナムル — 中華スープ	米、ホットケーキミッ ク、砂糖、三温糖、ごま 油	牛乳、豚肉（ロース）	きゅうり、キャベツ、パ ナナ、チンゲンサイ、た まねぎ、ピーマン、にん じん、かぼちゃ、えのき だけ、ねぎ、干しひょう	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい かぼちゃ蒸しパン バナナ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.2 g
20	尾西のわかめごはん（備蓄品） — さばの塩焼き 火 炒り豆腐 — みそ汁（もやし・あさつき・南瓜）	片栗粉、黒砂糖、油、砂 糖、三温糖	さば、木綿豆腐、米みそ （淡色辛みそ）、きな 粉、米みそ（赤色辛み そ）、かつお節	なし、水菜、かぼちゃ、 もやし、かぶ、にんじ ん、たまねぎ、あさつ き、ひじき、干ししいた け、乾燥わかめ（素干し 水戻し）	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、みり ん、塩（並塩）、昆布だ し汁	豆乳クッキー 黒糖くずもち なし ほうじ茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.2 g
21	ゆかりおにぎり — 塩昆布おにぎり 水 鶏肉の竜田焼き — ポテトサラダ みそ汁（キャベツ・わかめ・えのき）	じゃがいも、米、食パ ン、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、マヨド レ、米みそ（淡色辛み そ）、米みそ（赤色辛み そ）	グレープフルーツ、ブ ロッコリー、キャベツ、 にんじん、えのきだけ、 いちごジャム、塩こん ぶ、しそ、カットわか め、しょうが	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 ロールサンド グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.1 g
22	コッペパン — ハンバーグ 木 グリル野菜 — レタススープ 柿	コッペパン、じゃがい も、米、パン粉、三温 糖、ごま油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ水 煮缶、油揚げ	たまねぎ、ブロッコ リー、トマト、かき、レ タス、えのきだけ、にん じん、ひじき	鳥がらだし汁、ケチャッ プ、中濃ソース、しょう ゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん ひじきとツナの混ぜ御飯 ほうじ茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 12.9 g
23	ごはん — 筑前煮 金 白菜の昆布和え — みそ汁（なす・たまねぎ）	米、さつまいも、さとい も、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、米みそ （淡色辛みそ）、米みそ （赤色辛みそ）	はくさい、れんこん、こ ぼう、オレンジ、なす、 たまねぎ、にんじん、こ まつな、えのきだけ、さ やえんどう、塩こんぶ、 かんてん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、昆 布だし汁	かぼちゃポーロ さつまいもプリン オレンジ 牛乳	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.0 g
24	豚肉と野菜の混ぜごはん — じゃが芋といんげんのごま和え 土 みそ汁（キャベツ・玉ねぎ） —	米、じゃがいも、小麦 粉、植物油、ショート ニング、三温糖、ごま （乾）、砂糖、ぶどう 糖・精製	牛乳、豚肉（ロース）、米 みそ（淡色辛みそ）、米 みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、もや し、ほうれんそう、キャ ベツ、いんげん、ねぎ、 にんじん、たまねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	鉄塩せん ミレービスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.0 g
日曜日							
26	豚肉とごぼうのしぐれ煮丼 — みそ汁（油揚げ・たまねぎ・もやし） 月	米、じゃがいも、片栗 粉、砂糖、油	牛乳、豚肉（もも）、豚肉 （ばら・脂身付）、油揚 げ、米みそ（淡色辛み そ）、粉チーズ、米みそ （赤色辛みそ）	ごぼう、オレンジ、もや し、しいたけ、たまね ぎ、にんじん、さやえん どう	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ（うすくち）、 本みりん、食塩	むらさきいもせんべい ポテトチーズボール オレンジ 牛乳	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g
27	根野菜カレー — キャベツときのこのサラダ 火 コンソメスープ —	米、さといも、油、三温 糖	鶏肉（もも皮なし）、ヨー グルト（無糖）、牛乳、 チーズ	たまねぎ、キャベツ、に んじん、りんご、れんこ ん、ごぼう、なし、か き、コーン缶、しめじ、 えのきだけ、パセリ	鳥がらだし汁、カレール ウ、酢、コンソメ、しょ うゆ、食塩	豆乳クッキー 秋のフルーツヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 13.2 g
28	ごはん — タラの照り焼き 水 切り干し大根の煮物 — みそ汁（さつま芋・ほうれんそう）	米、さつまいも、小麦 粉、くりの甘露煮、三温 糖、砂糖、油	牛乳、たら、無塩パ ター、米みそ（淡色辛み そ）、油揚げ、米みそ （赤色辛みそ）	なす、スナップえんど う、ほうれんそう、にん じん、りんご、干ししい たけ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん	ひこうきビスケット 栗とりんごのケーキ 牛乳	エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 9.9 g
29	なすミートスパゲッティ — グリーンサラダ 木 ポテトスープ — グレープフルーツ	マカロニ・スパゲ ッティ、じゃがいも、 米、砂糖、油、三温糖	豚ひき肉、しらす干し、 ツナ水煮缶、チーズ、パ ター	たまねぎ、グレープフ ルーツ、なす、トマト、 ブロッコリー、はくさ い、グリーンアスパラ、 トマトピューレ、カリフ ラワー	鳥がらだし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、酢、コン ソメ、塩（並塩）、食塩	鉄塩せん しらすチーズお焼き ほうじ茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.1 g
30	ごはん — 鮭の蒸し焼き 金 みそ汁（わかめ・豆腐） —	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さけ、絹ごし豆 腐、生クリーム、米みそ （淡色辛みそ）、パ ター、米みそ（赤色辛み そ）	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、かぼちゃ、にんじ ん、まいたけ、しめじ、 えのきだけ、カットわか め	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、塩 （並塩）	かぼちゃポーロ かぼちゃのモンブラン バナナ 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.2 g
31	チキンピラフ — 温野菜（さつまいも・スナップ） 土 オニオンスープ —	米、さつまいも、小麦 粉、砂糖、ショートニン グ、油	牛乳、鶏もも肉	たまねぎ、スナップえん どう、オレンジ、赤ピー マン、ピーマン、コーン 缶	鳥がらだし汁、コンソ メ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.5 g