

献立表

2026年10月
こじか福祉会 完了食

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 一 木	豚肉とごぼうのしぐれ煮 みそ汁(たまねぎ・もやし)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	ミルク、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、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 ミルク	エネルギー 369 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 13.3 g
02 一 金	やわらかごはん かじきの焼き浸し 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(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 314 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 6.8 g
運動会							
日曜日							
05 一 月	やわらかごはん 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	ミルク、豚肉(ロース)、牛乳	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、えのきだけ、かぼちゃ、ねぎ、干しぶどう	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 パナナ ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 12.9 g
06 一 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 384 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 12.2 g
07 一 水	やわらかごはん 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、三温糖、油	ミルク、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 ミルク	エネルギー 400 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 14.8 g
08 一 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、砂糖	牛乳、鶏もも肉、チーズ、ツナ水煮缶	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	鳥がらだし汁、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 396 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.6 g
09 一 金	やわらかごはん 鮭の蒸し焼き みそ汁(わかめ・豆腐)	米、さつまいも	ミルク、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)	パナナ、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 パナナ ミルク	エネルギー 403 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.3 g
10 一 土	豚肉と野菜の混ぜごはん じゃが芋といんげんのご和え物 みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ)	米、じゃがいも、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから、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 豆乳クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 15.1 g
日曜日							
スポーツの日							
13 一 火	根野菜ドリア キャベツときのこのサラダ コンソメスープ	米、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、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 330 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.8 g
14 一 水	やわらかごはん 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	ミルク、たら、牛乳、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、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 ミルク	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.7 g
15 一 木	タンメン かぼちゃの甘酢和え	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、しらす干し、チーズ	かぼちゃ、パナナ、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 パナナ ほうじ茶	エネルギー 326 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 8.5 g

16	やわらかごはん ー かじきの焼き浸し 金 大根と人参の甘酢和え ー 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 314 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 6.8 g
17	チキンピラフ ー 温野菜(さつまいも・スナッ 土 プ) ー オニオンスープ	米、さつまいも、油、小 麦粉、砂糖、ショートニ ング	ミルク、鶏もも肉	たまねぎ、スナッペン 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 ミルク	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.4 g
日曜日							
19	やわらかごはん ー 回鍋肉 月 きゅうりのナムル ー 中華スープ	米、ホットケーキミッ ク、砂糖、三温糖	ミルク、豚肉(ロース)、 牛乳	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、えのきだけ、かぼ ちゃ、ねぎ、干しほう どう	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 ミルク	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.9 g
20	尾西のわかめごはん(備蓄品) ー さばの塩焼き 火 炒り豆腐 ー 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(凍干 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 384 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.2 g
21	ゆかりおにぎり ー 塩昆布おにぎり 水 鶏肉の竜田焼き ー ポテトサラダ みそ汁(きゃべつ・わかめ・えのき)	じゃがいも、米、食パ ン、片栗粉、油	ミルク、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 ミルク	エネルギー 341 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.5 g
22	コッペパン ー ハンバーグ 木 グリル野菜 ー レタススープ 柿	コッペパン、じゃがい も、米、パン粉、三温 糖、砂糖	豚ひき肉、牛乳、ツナ水 煮缶	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 352 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 9.5 g
23	やわらかごはん ー 筑前煮 金 白菜の昆布和え ー みそ汁(なす・たまねぎ)	米、さつまいも、三温 糖、油	ミルク、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 ぼろ、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、 かんでん	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 ミルク	エネルギー 398 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.5 g
24	豚肉と野菜の混ぜごはん ー じゃが芋といんげんのご和え物 土 みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ)	米、じゃがいも、小麦 粉、コーンスターチ、砂 糖、ショートニング、三 温糖	ミルク、豚肉(ロース)、 豆乳、おから、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 豆乳クッキー グレープフルーツ ミルク	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.1 g
日曜日							
26	豚肉とごぼうのしぐれ煮丼 ー みそ汁(たまねぎ・もやし) 月	米、じゃがいも、片栗 粉、砂糖、油	ミルク、豚肉(もも)、豚 肉(ばら・脂身付)、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 ミルク	エネルギー 373 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.3 g
27	根野菜ドリア ー キャベツときのこのサラダ 火 コンソメスープ ー	米、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、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 330 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.8 g
28	やわらかごはん ー タラの照り焼き 水 切り干し大根の煮物 ー みそ汁(さつまいも・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	ミルク、たら、牛乳、無 塩バター、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	なす、スナッペンど う、ほうれんそう、にん じん、りんご、干しい 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 ミルク	エネルギー 366 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 8.7 g
29	なすミートスパゲッティー ー グリーンサラダ 木 ポテトスープ ー グレープフルーツ	マカロニ・スパゲ ッティー、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、グリーンアスパラガ ス、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 406 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.3 g
30	やわらかごはん ー 鮭の蒸し焼き 金 みそ汁(わかめ・豆腐) ー	米、さつまいも、三温糖	ミルク、さけ、絹ごし豆 腐、米みそ(淡色辛み そ)、バター、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 ミルク	エネルギー 371 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g
31	チキンピラフ ー 温野菜(さつまいも・スナッ 土 プ) ー オニオンスープ	米、さつまいも、油、小 麦粉、砂糖、ショートニ ング	ミルク、鶏もも肉	たまねぎ、スナッペン 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 ミルク	エネルギー 365 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.4 g