

## 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                                | 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<br>（木） | 豚肉とごぼうのしぐれ煮丼<br>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<br>ポテトチーズボール<br>オレンジ<br>ミルク        | エネルギー 369 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 13.3 g |
| 02<br>（金） | やわらかごはん<br>かじきの焼き浸し<br>大根と人参の甘酢和え<br>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<br>シャービン<br>グレープフルーツ<br>ほうじ茶    | エネルギー 314 kcal<br>たんぱく質 16.9 g<br>脂 質 6.8 g  |
| 運動会       |                                                      |                                    |                                                  |                                                             |                                   |                                         |                                              |
| 日曜日       |                                                      |                                    |                                                  |                                                             |                                   |                                         |                                              |
| 05<br>（月） | やわらかごはん<br>回鍋肉<br>きゅうりのナムル<br>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、バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、かぼちゃ、ねぎ、干しひょうどう   | 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<br>かぼちゃ蒸しパン<br>バナナ<br>ミルク    | エネルギー 420 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂 質 12.9 g |
| 06<br>（火） | 尾西のわかめごはん（備蓄品）<br>さばの塩焼き<br>炒り豆腐<br>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<br>黒糖くずもち<br>なし<br>ほうじ茶          | エネルギー 384 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂 質 12.2 g |
| 07<br>（水） | やわらかごはん<br>筑前煮<br>白菜の昆布和え<br>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、えのきたけ、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<br>さつまいもプリン<br>オレンジ<br>ミルク    | エネルギー 400 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 14.8 g |
| 08<br>（木） | 食パン<br>マカロニグラタン<br>温野菜（人参・ブロッコリー）<br>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<br>ひじきとツナの混ぜ御飯<br>グレープフルーツ<br>ほうじ茶 | エネルギー 396 kcal<br>たんぱく質 16.7 g<br>脂 質 12.6 g |
| 09<br>（金） | やわらかごはん<br>鮭の蒸し焼き<br>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）       | 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、えのきたけ、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<br>いちごクリームチーズパイ<br>バナナ<br>ミルク   | エネルギー 403 kcal<br>たんぱく質 18.1 g<br>脂 質 14.3 g |
| 10<br>（土） | 豚肉と野菜の混ぜごはん<br>じゃが芋といんげんのご和え物<br>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<br>豆乳クッキー<br>グレープフルーツ<br>ミルク       | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 17.1 g<br>脂 質 15.1 g |
| 日曜日       |                                                      |                                    |                                                  |                                                             |                                   |                                         |                                              |
| スポーツの日    |                                                      |                                    |                                                  |                                                             |                                   |                                         |                                              |
| 13<br>（火） | 根野菜ドリア<br>キャベツときのこのサラダ<br>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、えのきたけ、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<br>秋のフルーツヨーグルト<br>ほうじ茶           | エネルギー 330 kcal<br>たんぱく質 14.8 g<br>脂 質 8.8 g  |
| 14<br>（水） | やわらかごはん<br>タラの照り焼き<br>切り干し大根の煮物<br>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<br>栗とりんごのケーキ<br>ミルク           | エネルギー 366 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 8.7 g  |
| 15<br>（木） | タンメン<br>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、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<br>しらすチーズお焼き<br>バナナ<br>ほうじ茶        | エネルギー 326 kcal<br>たんぱく質 11.7 g<br>脂 質 8.5 g  |

|     |                                                                    |                                                |                                                                  |                                                                                 |                                               |                                        |                                                  |
|-----|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 16  | やわらかごはん<br>－ かじきの焼き浸し<br>金 大根と人参の甘酢和え<br>－ みそ汁（しめじ・白菜）             | 米、小麦粉、油、砂糖、<br>片栗粉                             | まかじき、豚ひき肉、米<br>みそ（淡色辛みそ）、米<br>みそ（赤色辛みそ）                          | グレープフルーツ、な<br>す、だいこん、はくさ<br>い、こまつな、にんじ<br>ん、しめじ、ねぎ、に<br>ら、しょうが                  | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、酢、本みり<br>ん、昆布だし汁、食塩        | かぼちゃボーロ<br>シャープン<br>グレープフルーツ<br>ほうじ茶   | エ ネ ル ギ ー 314 kcal<br>たんばく質 16.9 g<br>脂 質 6.8 g  |
| 17  | チキンピラフ<br>－ 温野菜（さつまいも・スナップ）<br>土 オニオンスープ<br>－                      | 米、さつまいも、油、小<br>麦粉、砂糖、ショートニ<br>ング               | ミルク、鶏もも肉                                                         | たまねぎ、スナップえん<br>どう、オレンジ、赤ピー<br>マン、ピーマン、コーン<br>缶                                  | 鳥がらだし汁、コンソ<br>メ、食塩                            | 鉄塩せん<br>水族館クッキー<br>オレンジ<br>ミルク         | エ ネ ル ギ ー 365 kcal<br>たんばく質 13.5 g<br>脂 質 11.4 g |
| 日曜日 |                                                                    |                                                |                                                                  |                                                                                 |                                               |                                        |                                                  |
| 19  | やわらかごはん<br>－ 回鍋肉<br>月 きゅうりのナムル<br>－ 中華スープ                          | 米、ホットケーキミッ<br>ク、砂糖、三温糖                         | ミルク、豚肉(ロース)、<br>牛乳                                               | きゅうり、キャベツ、パ<br>ナナ、チンゲンサイ、た<br>まねぎ、ピーマン、にん<br>じん、えのきたけ、かぼ<br>ちゃ、ねぎ、干しぶどう         | 鳥がらだし汁、しょう<br>ゆ、コンソメ、食塩                       | むらさきいもせんべい<br>かぼちゃ蒸しパン<br>バナナ<br>ミルク   | エ ネ ル ギ ー 420 kcal<br>たんばく質 17.0 g<br>脂 質 12.9 g |
| 20  | 尾西のわかめごはん（備蓄品）<br>－ さばの塩焼き<br>火 炒り豆腐<br>－ みそ汁（もやし・あさつき・南瓜）         | 片栗粉、黒砂糖、油、砂<br>糖、三温糖                           | さば、木綿豆腐、米みそ<br>（淡色辛みそ）、きな<br>粉、米みそ（赤色辛み<br>そ）、かつお節               | なし、水菜、かぼちゃ、<br>もやし、かぶ、にんじ<br>ん、たまねぎ、あさつ<br>き、ひじき、干しいた<br>け、乾燥わかめ(素干し<br>水戻し)    | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、食塩、みり<br>ん、塩（並塩）、昆布だ<br>し汁 | 豆乳クッキー<br>黒糖くずもち<br>なし<br>ほうじ茶         | エ ネ ル ギ ー 384 kcal<br>たんばく質 15.6 g<br>脂 質 12.2 g |
| 21  | ゆかりおにぎり<br>－ 塩昆布おにぎり<br>水 鶏肉の竜田焼き<br>－ ポテトサラダ<br>みそ汁（きゃべつ・わかめ・えのき） | じゃがいも、米、食パ<br>ン、片栗粉、油                          | ミルク、鶏もも肉、マヨ<br>ドレ、米みそ（淡色辛み<br>そ）、米みそ（赤色辛み<br>そ）                  | グレープフルーツ、ブ<br>ロッコリー、キャベツ、<br>にんじん、えのきたけ、<br>いちごジャム、塩こん<br>ぶ、しそ、カットわか<br>め、しょうが  | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、みりん、食塩                     | ひこうきビスケット<br>ロールサンド<br>グレープフルーツ<br>ミルク | エ ネ ル ギ ー 341 kcal<br>たんばく質 16.9 g<br>脂 質 9.5 g  |
| 22  | コッペパン<br>－ ハンバーグ<br>木 グリル野菜<br>－ レタススープ<br>柿                       | コッペパン、じゃがい<br>も、米、パン粉、三温<br>糖、砂糖               | 豚ひき肉、牛乳、ツナ水<br>煮缶                                                | たまねぎ、ブロッコ<br>リー、トマト、かき、レ<br>タス、えのきたけ、にん<br>じん、ひじき                               | 鳥がらだし汁、ケチャッ<br>プ、中濃ソース、しょう<br>ゆ、コンソメ、食塩       | 鉄塩せん<br>ひじきとツナの混ぜ御飯<br>ほうじ茶            | エ ネ ル ギ ー 352 kcal<br>たんばく質 16.1 g<br>脂 質 9.5 g  |
| 23  | やわらかごはん<br>－ 筑前煮<br>金 白菜の昆布和え<br>－ みそ汁（なす・たまねぎ）                    | 米、さつまいも、三温<br>糖、油                              | ミルク、牛乳、鶏もも<br>肉、米みそ（淡色辛み<br>そ）、米みそ（赤色辛み<br>そ）                    | はくさい、れんこん、ご<br>ぼう、オレンジ、なす、<br>たまねぎ、にんじん、こ<br>まつな、えのきたけ、さ<br>やえんどう、塩こんぶ、<br>かんでん | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、本みりん、昆<br>布だし汁             | かぼちゃボーロ<br>さつまいもプリン<br>オレンジ<br>ミルク     | エ ネ ル ギ ー 398 kcal<br>たんばく質 16.4 g<br>脂 質 14.5 g |
| 24  | 豚肉と野菜の混ぜごはん<br>－ じゃが芋といんげんのご和え物<br>土 みそ汁（きゃべつ・玉ねぎ）<br>－            | 米、じゃがいも、小麦<br>粉、コーンスターチ、砂<br>糖、ショートニング、三<br>温糖 | ミルク、豚肉(ロース)、<br>豆乳、おから、米みそ<br>（淡色辛みそ）、米みそ<br>（赤色辛みそ）             | グレープフルーツ、もや<br>し、ほうれんそう、キャ<br>ベツ、いんげん、ねぎ、<br>にんじん、たまねぎ、<br>しょうが                 | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、食塩                         | 鉄塩せん<br>豆乳クッキー<br>グレープフルーツ<br>ミルク      | エ ネ ル ギ ー 477 kcal<br>たんばく質 17.1 g<br>脂 質 15.1 g |
| 日曜日 |                                                                    |                                                |                                                                  |                                                                                 |                                               |                                        |                                                  |
| 26  | 豚肉とごぼうのしぐれ煮丼<br>－ みそ汁（たまねぎ・もやし）<br>月                               | 米、じゃがいも、片栗<br>粉、砂糖、油                           | ミルク、豚肉(もも)、豚<br>肉(ばら・脂身付)、米み<br>そ（淡色辛みそ）、粉<br>チーズ、米みそ（赤色辛<br>みそ） | ごぼう、オレンジ、もや<br>し、しいたけ、たまね<br>ぎ、にんじん、さやえん<br>どう                                  | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ（うすくち）、<br>本みりん、食塩          | むらさきいもせんべい<br>ポテトチーズボール<br>オレンジ<br>ミルク | エ ネ ル ギ ー 373 kcal<br>たんばく質 15.4 g<br>脂 質 13.3 g |
| 27  | 根野菜ドリア<br>－ キャベツときのこのサラダ<br>火 コンソメスープ<br>－                         | 米、油、三温糖                                        | 鶏肉(もも皮なし)、ヨー<br>グルト(無糖)、牛乳、<br>チーズ                               | たまねぎ、キャベツ、に<br>んじん、りんご、れんこ<br>ん、ごぼう、なし、か<br>き、コーン缶、しめじ、<br>えのきたけ、パセリ            | 鳥がらだし汁、酢、コン<br>ソメ、しょうゆ、食塩                     | 豆乳クッキー<br>秋のフルーツヨーグルト<br>ほうじ茶          | エ ネ ル ギ ー 330 kcal<br>たんばく質 14.8 g<br>脂 質 8.8 g  |
| 28  | やわらかごはん<br>－ タラの照り焼き<br>水 切り干し大根の煮物<br>－ みそ汁（さつま芋・ほうれんそう）          | 米、さつまいも、小麦<br>粉、くりの甘露煮、三温<br>糖、砂糖、油            | ミルク、たら、牛乳、無<br>塩バター、米みそ（淡色<br>辛みそ）、米みそ（赤色<br>辛みそ）                | なす、スナップえんど<br>う、ほうれんそう、にん<br>じん、りんご、干しい<br>たけ、切り干しだいこん                          | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、本みりん                       | ひこうきビスケット<br>栗とりんごのケーキ<br>ミルク          | エ ネ ル ギ ー 366 kcal<br>たんばく質 16.2 g<br>脂 質 8.7 g  |
| 29  | なすミートスパゲッティー<br>－ グリーンサラダ<br>木 ポテトスープ<br>－ グレープフルーツ                | マカロニ・スパゲ<br>ッティー、じゃがいも、<br>米、砂糖、油、三温糖          | 豚ひき肉、しらす干し、<br>ツナ水煮缶、チーズ、パ<br>ター                                 | たまねぎ、グレープフ<br>ルーツ、なす、トマト、<br>ブロッコリー、はくさ<br>い、グリーンアスパラガ<br>ス、トマトピューレ、カ<br>リフラワー  | 鳥がらだし汁、ケチャッ<br>プ、しょうゆ、酢、コン<br>ソメ、塩（並塩）、食塩     | 鉄塩せん<br>しらすチーズお焼き<br>ほうじ茶              | エ ネ ル ギ ー 406 kcal<br>たんばく質 17.9 g<br>脂 質 11.3 g |
| 30  | やわらかごはん<br>－ 鮭の蒸し焼き<br>金 みそ汁（わかめ・豆腐）<br>－                          | 米、さつまいも、三温糖                                    | ミルク、さけ、絹ごし豆<br>腐、米みそ（淡色辛み<br>そ）、バター、米みそ<br>（赤色辛みそ）               | バナナ、たまねぎ、キャ<br>ベツ、かぼちゃ、にんじ<br>ん、まいたけ、しめじ、<br>えのきたけ、カットわか<br>め                   | かつお・昆布だし汁、<br>しょうゆ、本みりん、塩<br>（並塩）             | かぼちゃボーロ<br>かぼちゃのモンブラン<br>バナナ<br>ミルク    | エ ネ ル ギ ー 371 kcal<br>たんばく質 17.5 g<br>脂 質 11.4 g |
| 31  | チキンピラフ<br>－ 温野菜（さつまいも・スナップ）<br>土 オニオンスープ<br>－                      | 米、さつまいも、油、小<br>麦粉、砂糖、ショートニ<br>ング               | ミルク、鶏もも肉                                                         | たまねぎ、スナップえん<br>どう、オレンジ、赤ピー<br>マン、ピーマン、コーン<br>缶                                  | 鳥がらだし汁、コンソ<br>メ、食塩                            | 鉄塩せん<br>水族館クッキー<br>オレンジ<br>ミルク         | エ ネ ル ギ ー 365 kcal<br>たんばく質 13.5 g<br>脂 質 11.4 g |