

献立表

2026年10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 （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 553 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 19.7 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	かぼちゃポーロ シャーピン グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 494 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 10.6 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	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 630 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.0 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 599 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.0 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 604 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 21.0 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	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 631 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 21.0 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）	かぼちゃポーロ いちごクリームチーズパイ バナナ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 20.2 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（きやべつ・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 591 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.2 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	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 563 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 16.4 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、スナッペンとうろ、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 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.3 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 702 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.1 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	かぼちゃボーロ シャープン グレープフルーツ ほうじ茶	エ ネ ル ギ ー 494 kcal た ん ば く 質 26.5 g 脂 質 10.6 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 625 kcal た ん ば く 質 20.3 g 脂 質 18.7 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 クス、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 たけ、ねぎ、干しぶどう	鳥がらだし汁、しょう ゆ、コンソメ、食塩	むらさきもせんべい かぼちゃ蒸しパン バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 630 kcal た ん ば く 質 24.6 g 脂 質 19.0 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 599 kcal た ん ば く 質 24.4 g 脂 質 19.0 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（きゃべつ・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 し、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、えのきたけ、 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 498 kcal た ん ば く 質 24.6 g 脂 質 12.7 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、えのきたけ、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 563 kcal た ん ば く 質 25.4 g 脂 質 16.1 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、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	かぼちゃボーロ さつまいもプリン オレンジ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 601 kcal た ん ば く 質 24.2 g 脂 質 20.5 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（きゃべつ・玉ねぎ） ―	米、じゃがいも、小麦 粉、植物油脂、ショール 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 591 kcal た ん ば く 質 23.5 g 脂 質 19.2 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 560 kcal た ん ば く 質 23.0 g 脂 質 19.7 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、 えのきたけ、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 563 kcal た ん ば く 質 23.9 g 脂 質 16.4 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 549 kcal た ん ば く 質 23.7 g 脂 質 12.3 g
29	なすミートスパゲッティー ― 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、 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 634 kcal た ん ば く 質 27.9 g 脂 質 17.6 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）	かぼちゃボーロ かぼちゃのモンブラン バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 562 kcal た ん ば く 質 25.1 g 脂 質 17.7 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 625 kcal た ん ば く 質 20.3 g 脂 質 18.7 g