献立表

2026年11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） 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	1.2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
日曜日							
02 ー 月 ー	吹き寄せごはん 高野豆腐と野菜の煮物 きのこ汁	米、さといも、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、えのきだけ、干ししいたけ、あさつき、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩（並塩）	むらさきいもせんべい 青のりお麩ラスク バナナ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g
文化の日							
04 ー 水 ー	ごはん かじきの照り焼き うの花の炒り煮 みそ汁（小松菜、もやし、油揚げ）	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、まかじき、おから（旧来製法）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、油揚げ	グレープフルーツ、かぼちゃ、こまつな、いんげん、にんじん、さやえんどう、干ししいたけ、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこフィンガービスケット 大学芋 グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.4 g
05 ー 木 ー	コッペパン ポークピカタ グリル野菜 レタススープ	コッペパン、さつまいも、米、もち米、小麦粉、砂糖、油、三温糖	豚肉(ロース)、卵、鶏もも肉	かき、レタス、れんこん、スナップえんどう、たけのこ（ゆで）、ねぎ、にんじん、しょうが、干ししいたけ	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	鉄塩せん 中華炊き込みおこわ 柿 ほうじ茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.0 g
06 ー 金 ー	ごはん 鮭のフライ きゃべつサラダ みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	米、小麦粉、三温糖、パン粉、油	牛乳、さけ、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キウイフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、塩（並塩）	かぼちゃボーロ クマさんクッキー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.4 g
07 ー 土 ー	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 れんこんの中華サラダ コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖、ごま油、ごま、植物油脂	牛乳、豚肉(ロース)、チーズ(ゴーダ)	キャベツ、れんこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、ドライイースト、コンソメ、食塩	鉄塩せん チーズクラッカー バナナ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.7 g
日曜日							
09 ー 月 ー	ごはん 肉団子のコーン蒸し チンゲン菜のサラダ わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、油揚げ	トマト、梨、チンゲン菜、玉ねぎ、コーン、もやし、大根、椎茸、ねぎ、れんこん、ごぼう、干ししいたけ、わかめ、さやえんどう、生姜	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、昆布だし汁、本みりん、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい おいなりさん なし ほうじ茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 10.4 g
10 ー 火 ー	ハヤシライス ピクルス ポテトスープ オレンジ	米、じゃがいも、三温糖、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、調製豆乳、クリームチーズ	たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、オレンジ、赤ピーマン、にんじん、黄ピーマン、いんげん、コーン缶、グリンピース	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー 南瓜のチーズケーキ 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.1 g
11 ー 水 ー	ごはん 鶏肉と焼豆腐の煮物 さつまいもとブロッコリーの胡麻和え みそ汁（なす・たまねぎ）	米、さつまいも、くり、砂糖、すりごま、油	焼き豆腐、鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、かき、たまねぎ、ブロッコリー、なす、えのきだけ、しいたけ、しゅんぎく、かんてん（粉）	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	きなこフィンガービスケット 栗ようかん 柿 ほうじ茶	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.2 g
12 ー 木 ー	ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁（水菜・えのき）	米、さといも、白玉粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、粉糖、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、水菜、えのきだけ、わかめ（生）、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩（並塩）	鉄塩せん もちもちドーナツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.9 g
13 ー 金 ー	カレーうどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、三温糖、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、油揚げ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、コーン缶	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、みりん、コンソメ、本みりん、食塩	かぼちゃボーロ キャロットピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 16.6 g
14 ー 土 ー	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜の即席漬け みそ汁（かぶ・葉）	米、小麦粉、砂糖、コーンパウダー、コーンスターチ、ショートニング	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、たまねぎ、オレンジ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、塩（並塩）、食塩、本みりん	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.1 g
日曜日							

16 ～ 月 ～	吹き寄せごはん 高野豆腐と野菜の煮物 きのこ汁	米、さといも、焼ふ、油	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、油揚げ	バナナ、こまつな、にんじん、ごぼう、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ、あさつき、あおさ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、塩（並塩）	むらさきいもせんべい 青のりお麩ラスク バナナ 牛乳	エネルギー 443 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 15.2 g	
17 ～ 火 ～	ごはん 肉じゃが ほうれん草とひじきの和風サラダ みそ汁（白菜・しめじ）	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、オレンジ、だいこん、しめじ、さやえんどう、コーン缶、ひじき、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろしょうが、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー ママレードショートブレッド オレンジ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.7 g	
18 ～ 水 ～	ごはん かじきの照り焼き うの花の炒り煮 みそ汁（小松菜、もやし、油揚げ）	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、まかじき、おから（旧来製法）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）、油揚げ	グレープフルーツ、かぼちゃ、こまつな、いんげん、にんじん、さやえんどう、干ししいたけ、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	きなこフィンガービスケット 大学芋 グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 418 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 9.4 g	
19 ～ 木 ～	食パン 鶏肉と秋野菜のトマト煮 さつまいものサラダ	食パン、さつまいも、米、もち米、砂糖	鶏もも肉、チーズ	玉ねぎ、柿、トマト缶、キャベツ、蓮根、ブロッコリー、なす、ごぼう、たけのこ、しめじ、ねぎ、人参、干しぶどう、干ししいたけ、にんにく	コンソメ、しょうゆ、中華だしの素、食塩、塩（精製塩）	鉄塩せん 中華炊き込みおこわ 柿 ほうじ茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.2 g	
20 ～ 金 ～	ごはん 鮭のフライ きゃべつサラダ みそ汁（かぼちゃ・たまねぎ）	米、小麦粉、三温糖、パン粉、油	牛乳、さけ、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キウイフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、塩（並塩）	かぼちゃボーロ クマさんクッキー キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.4 g	
21 ～ 土 ～	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 れんこんの中華サラダ コーンスープ	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、三温糖、ごま油、ごま、植物油脂	牛乳、豚肉(ロース)、チーズ(ゴーダ)	キャベツ、れんこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、酢、しょうゆ、ドライイースト、コンソメ、食塩	鉄塩せん チーズクラッカー バナナ 牛乳	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.7 g	
日曜日								
勤労感謝の日								
24 ～ 火 ～	ハヤシライス ピクルス ポテトスープ	米、じゃがいも、三温糖、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、調製豆乳、クリームチーズ	たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、キウイフルーツ、赤ピーマン、にんじん、黄ピーマン、いんげん、コーン缶、グリンピース	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー 南瓜のチーズケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.1 g	
25 ～ 水 ～	ごはん 鶏肉と焼豆腐の煮物 さつまいもとブロッコリーの胡麻和え みそ汁（なす・たまねぎ）	米、さつまいも、くり、砂糖、すりごま、油	焼き豆腐、鶏もも肉、つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、かき、たまねぎ、ブロッコリー、なす、えのきたけ、しいたけ、しゅんぎく、かんてん（粉）	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	きなこフィンガービスケット 栗ようかん 柿 ほうじ茶	エネルギー 381 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 9.2 g	
26 ～ 木 ～	ごはん 鯖の味噌煮 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁（水菜・えのき）	米、さといも、白玉粉、ホットケーキミックス、三温糖、油、粉糖、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ（淡色辛みそ）	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、水菜、えのきたけ、わかめ（生）、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩（並塩）	鉄塩せん もちもちドーナツ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 14.9 g	
27 ～ 金 ～	あんかけ焼きそば もやしと小松菜のナムル 大根ときのこの中華スープ	焼きそばめん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、えび（むき身）	バナナ、もやし、人参、はくさい、こまつな、だいこん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、さやえんどう、黒きくらげ、干ししいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、塩（並塩）、食塩	かぼちゃボーロ キャロットピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 8.8 g	
28 ～ 土 ～	鶏肉と野菜のあんかけ丼 白菜の即席漬け みそ汁（かぶ・葉）	米、小麦粉、砂糖、コーンパウダー、コーンスターチ、ショートニング	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	はくさい、たまねぎ、オレンジ、かぶ、にんじん、ほうれんそう、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、塩（並塩）、食塩、本みりん	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 373 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.1 g	
日曜日								
30 ～ 月 ～	ごはん 肉じゃが ほうれん草とひじきの和風サラダ みそ汁（白菜・しめじ）	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ（淡色辛みそ）、無塩バター、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、はくさい、オレンジ、だいこん、しめじ、さやえんどう、コーン缶、ひじき、マーマレード	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、おろしょうが、本みりん、昆布だし汁	むらさきいもせんべい ママレードショートブレッド オレンジ 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.7 g	