

2026年11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	
日曜日							
02 （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、えのきだけ、干しいただけ、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 555 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 19.1 g
文化の日							
04 （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、干しいただけ、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 530 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 11.9 g
05 （木）	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、スナッペンえんどう、ただのこ（ゆで）、ねぎ、にんじん、しょうが、干しいただけ	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 598 kcal たんばく質 23.9 g 脂 質 17.5 g
06 （金）	ごはん 鮭のフライ きしゃべつサラダ 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 603 kcal たんばく質 24.8 g 脂 質 19.3 g
07 （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 642 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 20.5 g
日曜日							
09 （月）	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、干しいただけ、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 546 kcal たんばく質 21.3 g 脂 質 13.1 g
10 （火）	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、オレングシ、赤ピーマン、にんじん、黄ピーマン、いんげん、コーン缶、グリーンピース	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 699 kcal たんばく質 25.1 g 脂 質 28.1 g
11 （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、えのきだけ、しいただけ、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 476 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 11.5 g
12 （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 612 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 18.6 g
13 （金）	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 キャラットピラフ バナナ 牛乳	エ ネ ル ギ ー 586 kcal たんばく質 22.9 g 脂 質 20.7 g
14 （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、オレングシ、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 466 kcal たんばく質 23.3 g 脂 質 8.8 g
日曜日							

16	吹き寄せごはん － 高野豆腐と野菜の煮物 月 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 555 kcal たんばく質 24.4 g 脂 質 19.1 g
17	ごはん － 肉じゃが 火 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 711 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 27.1 g
18	ごはん － かじきの照り焼き 水 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 530 kcal たんばく質 24.6 g 脂 質 11.9 g
19	食パン － 鶏肉と秋野菜のトマト煮 木 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、干しいたけ、にんにく	コンソメ、しょうゆ、中華だし、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 619 kcal たんばく質 24.8 g 脂 質 17.7 g
20	ごはん － 鮭のフライ 金 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 603 kcal たんばく質 24.8 g 脂 質 19.3 g
21	豚肉とキャベツの味噌炒め丼 － れんこんの中華サラダ 土 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	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 642 kcal たんばく質 23.5 g 脂 質 20.5 g
日曜日							
勤労感謝の日							
24	ハヤシライス － ピクルス 火 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、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、グリーンピース	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 702 kcal たんばく質 25.2 g 脂 質 28.1 g
25	ごはん － 鶏肉と焼豆腐の煮物 水 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 476 kcal たんばく質 22.2 g 脂 質 11.5 g
26	ごはん － 鯖の味噌煮 木 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 612 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 18.6 g
27	あんかけ焼きそば － もやしと小松菜のナムル 金 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 531 kcal たんばく質 26.1 g 脂 質 10.9 g
28	鶏肉と野菜のあんかけ丼 － 白菜の即席漬け 土 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 466 kcal たんばく質 23.3 g 脂 質 8.8 g
日曜日							
30	ごはん － 肉じゃが 月 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 711 kcal たんばく質 24.2 g 脂 質 27.1 g