献　立　表

2026年12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） 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
01 ～ 火 ～	ごはん さばの香味焼き 白菜の煮浸し みそ汁（もやし・キヌサヤ）	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、すりごま、三温糖	牛乳、さば、米みそ（赤色辛みそ）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、もやし、オレンジ、れんこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	豆乳クッキー 味噌ポテト オレンジ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.8 g
02 ～ 水 ～	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごぼうと水菜のごまマヨ和え みそ汁（こまつな・しいたけ）	米、白玉粉、油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん（砂糖添加）、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、マヨドレ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、たまねぎ、こまつな、水菜、ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう	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 あんこ餅 みかん ほうじ茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.0 g
03 ～ 木 ～	食パン パンプキンシチュー ブロッコリーのサラダ	食パン、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、グレープフルーツ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、かぶ、いんげん、かぶ・葉	ホワイトソース、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん しらすとかぶの混ぜご飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.5 g
04 ～ 金 ～	ごはん 白身魚のみぞれ煮 キャベツの甘酢和え 五目みそ汁	米、さつまいも、さといも、砂糖	牛乳、カレイ、鶏ささみ、白みそ、無塩バター	キャベツ、バナナ、なす、だいこん、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、あさつき、ゆず果皮、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃボーロ スイートポテト バナナ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 7.5 g
文化祭							
日曜日							
07 ～ 月 ～	ごはん かじきのゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁（小松菜・しめじ）	米、三温糖、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、白みそ	れんこん、かぼちゃ、みかん、こまつな、いんげん、にんじん、しめじ、ゆず果皮、かんてん（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	むらさきいもせんべい 小豆ミルク寒天 みかん ほうじ茶	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 9.7 g
08 ～ 火 ～	豚肉とかぶの和風スパゲティー 温野菜（さつまいも・ブロッコリー） コンソメスープ いちご	スパゲティー、さつまいも、米、さといも、油	牛乳、豚肉(ロース)、ツナ水煮缶、バター	たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、しめじ、いちご、ピーマン、にんじん、コーン缶、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	豆乳クッキー ツナと里芋のピラフ 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.3 g
09 ～ 水 ～	ごはん 治部煮 きゅうりの塩もみ みそ汁（なす・豆苗・油揚げ）	米、片栗粉、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、トウミョウ、なす、しいたけ、こまつな	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（精製塩）	きなこフィンガービスケット クロワッサン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.2 g
10 ～ 木 ～	ポークカレー 冬野菜の彩りサラダ いんげんのスープ バナナ	米、じゃがいも、コーンフレーク、油、砂糖	豚肉(もも・脂身付)、ヨーグルト(無糖)、牛乳、チーズ	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、いんげん、りんご、ブロッコリー、ブルーベリージャム、コーン缶	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、コンソメ、食塩	鉄塩せん ブルーベリーヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 19.4 g
11 ～ 金 ～	鮭ときのこの混ぜごはん 焼厚揚げの南蛮漬け みそ汁（きゃべつ・さつまいも）	米、小麦粉、さつまいも、三温糖	牛乳、生揚げ、さけ、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、りんご、ねぎ、れんこん、ごぼう、まいたけ、にんじん、しめじ、しいたけ、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ りんごケーキ 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.7 g
12 ～ 土 ～	チャーハン 温野菜（かぼちゃ・スナップ） ニラスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、おから	かぼちゃ、にら、スナップえんどう、オレンジ、ねぎ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.9 g
日曜日							
14 ～ 月 ～	ごはん 野菜たっぷり麻婆豆腐 トマト 春雨スープ	米、はるさめ（緑豆）、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ（赤色辛みそ）、米みそ（甘みそ）	バナナ、トマト、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、コーン缶、干ししいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、コンソメ	むらさきいもせんべい ビスケット（備蓄品） バナナ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.5 g
15 ～ 火 ～	ごはん さばの香味焼き 白菜の煮浸し みそ汁（もやし・キヌサヤ）	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、すりごま、三温糖	牛乳、さば、米みそ（赤色辛みそ）、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、もやし、オレンジ、れんこん、にんじん、いんげん、えのきたけ、さやえんどう、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	豆乳クッキー 味噌ポテト オレンジ 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.8 g

16 ～ 水 ～	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ごぼうと水菜のごまマヨ和え みそ汁（こまつな・しいたけ）	米、白玉粉、油、米粉、片栗粉、三温糖、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、つぶしあん（砂糖添加）、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、マヨドレ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	みかん、たまねぎ、こまつな、水菜、ごぼう、にんじん、しいたけ、さやえんどう	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 あんこ餅 みかん ほうじ茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.0 g
17 ～ 木 ～	乳・卵抜きロールパン カレーフライドチキン ベーコンとほうれん草のパイ ボイル野菜 具沢山スープ フルーツカクテル	乳・卵抜きロールパン、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏がらスープ、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、生クリーム、バター、粉チーズ	ブロッコリー、もも缶（白桃）、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、トマト、えのきたけ、いちご、セロリー、しょうが、人参	しょうゆ、みりん、カレー粉、コンソメ、食塩	鉄塩せん クリスマスデザート 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 28.4 g
18 ～ 金 ～	ごはん 白身魚のみぞれ煮 キャベツの甘酢和え 五目みそ汁	米、さつまいも、さといも、砂糖	牛乳、カレイ、鶏ささみ、白みそ、無塩バター	キャベツ、バナナ、なす、だいこん、れんこん、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、あさつき、ゆず果皮、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃボーロ スイートポテト バナナ 牛乳	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 7.5 g
19 ～ 土 ～	豚丼 もやしとインゲンの和え物 みそ汁（なす・たまねぎ）	米、小麦粉、三温糖、砂糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	たまねぎ、もやし、オレンジ、いんげん、なす、にんじん、あさつき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	鉄塩せん 水族館クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.2 g
日曜日							
21 ～ 月 ～	豚汁うどん 高野豆腐と小松菜のお浸し	ゆでうどん、米、さつまいも	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、しらす干し、米みそ（淡色辛みそ）、凍り豆腐	グレープフルーツ、こまつな、ねぎ、ごぼう、しめじ、かぶ、にんじん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁	むらさきいもせんべい しらすとかぶの混ぜご飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 16.0 g
22 ～ 火 ～	ごはん かじきのゆず味噌焼き れんこんのきんぴら すまし汁（小松菜・しめじ）	米、三温糖、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、かじき、白みそ	れんこん、かぼちゃ、みかん、こまつな、いんげん、にんじん、しめじ、ゆず果皮、かんてん（粉）	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー 小豆ミルク寒天 みかん ほうじ茶	エネルギー 638 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 12.9 g
23 ～ 水 ～	ごはん 治部煮 きゅうりの塩もみ みそ汁（なす・豆苗・油揚げ）	米、片栗粉、焼ふ(車ふ)、グラニュー糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、トウミョウ、なす、しいたけ、こまつな	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩（精製塩）	きなこフィンガービスケット クロワッサン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 551 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.2 g
24 ～ 木 ～	ごはん 肉野菜炒め さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁（大根・油揚げ）	米、さつまいも、コーンフレーク、砂糖、油	豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、だいこん、にんじん、ブルーベリージャム、にら、さやえんどう、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ（うすくち）、本みりん、しょうゆ	鉄塩せん ブルーベリーヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 16.9 g
25 ～ 金 ～	鮭ときのこの混ぜごはん 焼厚揚げの南蛮漬け みそ汁（きゃべつ・さつまいも）	米、小麦粉、さつまいも、三温糖	牛乳、生揚げ、さけ、バター、米みそ（淡色辛みそ）、米みそ（赤色辛みそ）	キャベツ、りんご、ねぎ、れんこん、ごぼう、まいたけ、にんじん、しめじ、しいたけ、しそ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、みりん、塩（並塩）	かぼちゃボーロ りんごケーキ 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.7 g
26 ～ 土 ～	チャーハン 温野菜（かぼちゃ・スナップ） ニラスープ	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	牛乳、豚肉(ロース)、豆乳、おから	かぼちゃ、にら、スナップえんどう、オレンジ、ねぎ、にんじん、ピーマン	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	鉄塩せん 豆乳クッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.9 g
日曜日							
28 ～ 月 ～	カレーライス（備蓄品） ブロッコリーのサラダ 鶏肉と野菜の具沢山スープ	米、じゃがいも、砂糖、なたね油、じゃがいもでん粉、油	鶏もも肉、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、凍り豆腐	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、えのきたけ、トマトペースト、コーン缶、ひじき、にんにく	鳥がらだし汁、カレー粉、酢、食塩、コンソメ	むらさきいもせんべい ビスケット（備蓄品） みかん缶 ほうじ茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 13.3 g