

献立表

2025年 04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 午後おやつ	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		
01 火曜	春野菜のスパゲティ 新じゃがのマセドアンサラダ きのこスープ	スパゲティ、じゃがいも、米、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、干しえび	玉葱、キャベツ、りんご、スナップえんどう、人参、たけのこ、しめじ、椎茸、きゅうり、えのき、コーン缶、グリーンピース、いんげん	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー 桜エビとたけのこのピラフ りんご 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.6 g
02 水曜	ごはん かじきの煮つけ 人参のごま和え物 みそ汁	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、クリームチーズ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キウイフルーツ、こまつな、なす、キャベツ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	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 さつまいものチーズケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.5 g
03 木曜	グリーンピースごはん 肉じゃが 水菜とひじきの生姜和え みそ汁	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、油、砂糖、三温糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、水菜、グリーンピース、たけのこ、コーン缶、えのきたけ、さやえんどう、ひじき、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、昆布だし汁	むらさきいもせんべい 人参蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.7 g
04 金曜	チキンカレー スティック野菜 オニオンスープ	米、じゃがいも、油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、りんご、いちご	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ	豆乳クッキー プリン ほうじ茶	エネルギー 633 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 22.2 g
05 土曜	ししじゅーレー 三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット ひこうきビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 30.3 g
日曜日							
07 月曜	ごはん さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	米、三温糖、砂糖、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、もやし、スナップえんどう、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい みそ焼きおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.5 g
08 火曜	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ ニラスープ	米、食パン、砂糖、はるさめ、ごま油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、きな粉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、わかめ(生)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	豆乳クッキー きな粉トースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 679 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.1 g
09 水曜	ごはん 鶏肉と高野豆腐の旨煮 もやしの甘酢和え みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、砂糖、三温糖、片栗粉	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、たまねぎ、もやし、水菜、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、酢、みりん	きなこフィンガービスケット バナナヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.0 g
10 木曜	食パン ポークチャップ 温野菜 ジュリアンスープ	食パン、米、じゃがいも、三温糖、油	鶏がらスープ、牛乳、豚肉(ロース)、大豆(ゆで)	グレープフルーツ、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、グリーンアスパラガス、人参、水菜、れんこん、セロリ、ごぼう、えのき	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい 根菜ピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.4 g
11 金曜	ごはん カレイの天ぷら かぶと菜の花の塩昆布あえ 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、かぶ、オレンジ、なばな、ごぼう、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	豆乳クッキー ココアパウンドケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.1 g
12 土曜	チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、フロコリー、コーン缶、グリーンアスパラガス、グリーンピース、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット 源氏パイ バナナ 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.1 g
日曜日							
14 月曜	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい マカロニナポリタン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 10.4 g
15 火曜	焼きうどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、油、三温糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、油揚げ	かぼちゃ、りんご、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、さやえんどう、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、本みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー ひじきごはん りんご ほうじ茶	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 25.0 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1,2才朝おやつ 午後おやつ	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		
16 水	ごはん かじきの煮つけ 人参のごま和え物 みそ汁	米、さつまいも、三温糖、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、かじき、調製豆乳、クリームチーズ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キウイフルーツ、こまつな、なす、キャベツ、しいたけ、さやえんどう、しょうが	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 さつまいものチーズケーキ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 15.5 g
17 木	グリーンピースごはん 肉じゃが 水菜とひじきの生姜和え みそ汁(わかめ・たけのこ) オレンジ	米、じゃがいも、油、砂糖、三温糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、牛乳、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	玉葱、オレンジ、水菜、にんじん、グリーンピース、たけのこ、コーン缶、えのき、いちご、さやえんどう、ひじき、生姜、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、昆布だし汁	むらさきいもせんべい プリン ほうじ茶	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.9 g
18 金	チキンカレー スティック野菜 オニオンスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、油	鶏もも肉、牛乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、バナナ、だいこん、きゅうり、りんご、ほうれん草	鳥がらだし汁、カレールウ、コンソメ	豆乳クッキー ほうれん草蒸しパン バナナ ほうじ茶	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 20.1 g
19 土	しじじゅーしー 三食和え みそ汁	米、小麦粉、砂糖、ショートニング、ひまわり油、三温糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	きなこフィンガービスケット ひこうきビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 625 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 30.3 g
日曜日							
21 月	ごはん さわらの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし・あさつき)	米、三温糖、砂糖、油	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、大豆(ゆで)、油揚げ、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、もやし、スナップえんどう、にんじん、ひじき、あさつき	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	むらさきいもせんべい みそ焼きおにぎり オレンジ ほうじ茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.5 g
22 火	ごはん 鶏肉と高野豆腐の旨煮 もやしの甘酢和え みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、食パン、さつまいも、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、もやし、水菜、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、酢、みりん	豆乳クッキー きな粉トースト グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 20.3 g
23 水	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ ニラスープ	米、砂糖、はるさめ、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、ヨーグルト(無糖)	キャベツ、バナナ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ、わかめ(生)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット バナナヨーグルト ほうじ茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 13.8 g
24 木	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 おさつバター グレープフルーツ	食パン、さつまいも、米	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)、バター	グレープフルーツ、キャベツ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、黄ピーマン、にんじん、フロコリー、れんこん、しめじ、ごぼう、にんにく	コンソメ、食塩、塩(精製塩)	むらさきいもせんべい 根菜ピラフ 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 21.3 g
25 金	ごはん カレイの天ぷら かぶと菜の花の塩昆布あえ 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、かぶ、オレンジ、なばな、ごぼう、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、食塩	豆乳クッキー ココアパウンドケーキ オレンジ 牛乳	エネルギー 612 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.1 g
26 土	チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、油、砂糖、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、フロコリー、コーン缶、グリーンアスパラガス、グリーンピース(ゆで)、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	きなこフィンガービスケット 源氏パイ バナナ 牛乳	エネルギー 714 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.1 g
日曜日							
28 月	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁(人参・小松菜)	米、マカロニ、さつまいも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、乳・卵抜きベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、にんじん、グリーンアスパラガス、こまつな、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、コンソメ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい マカロニナポリタン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 10.3 g
昭和の日							
30 水	たけのこごはん さわらの塩焼き ひじき入りきんぴらごぼう すまし汁	米、小麦粉、三温糖、油、砂糖、ごま、ごま油、焼酎	さわら、牛乳、油揚げ、生クリーム、きな粉、あずき(ゆで)	たけのこ、かぼちゃ、ごぼう、オレンジ、いんげん、こまつな、にんじん、えのきたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、食塩	きなこフィンガービスケット こいのぼりオムレット オレンジ ほうじ茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.4 g