

献立表

2025年 05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)				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 — 木 —	ごはん 鶏肉となすの甘辛いため きのこのボン酢和え みそ汁	米、油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	白菜、なす、グレープフルーツ、玉葱、小松菜、人参、かぶ、しめじ、いんげん、蓮根、ごぼう、えのき、さやえんどう、あさつき、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、酢、本みりん、みりん、食塩	むらさきいもせんべい おいなりさん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 16.0 g
02 — 金 —	ハヤシライス 水菜と新たまねぎのサラダ レタススープ りんご	米、油、砂糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	たまねぎ、りんご、水菜、にんじん、トマト、レタス、マッシュルーム、グリーンピース	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	豆乳クッキー 塩せんべい(備蓄品) ほうじ茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 20.4 g
憲法記念日							
みどりの日							
こどもの日							
振替休日							
07 — 水 —	ごはん 厚揚げの中華あんかけ ほうれん草ともやしナムル 豆苗スープ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ(緑豆)、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、生揚げ、鶏がらスープ	ほうれん草、もやし、はくさい、トウモロコシ、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶、にんじん、たけのこ、さやえんどう、生姜、きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	きなこフィンガービスケット フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 375 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.0 g
08 — 木 —	食パン タンドリーチキン パブリカサラダ 水菜スープ	食パン、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、無塩バター	バナナ、ブロッコリー、水菜、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、まいだけ、干ししぶどう、にんにく	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩、カレー粉	むらさきいもせんべい コーンフレーククッキー バナナ 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 12.5 g
09 — 金 —	ごはん 鮭の塩焼き うの花炒り煮 みそ汁	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さけ、おから(旧来製法)、乳・卵抜きウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ごまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、さやえんどう、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー アメリカンドッグ風マフィン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.2 g
10 — 土 —	チャーハン 温野菜 チンゲン菜スープ	米、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)	かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ、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	きなこフィンガービスケット サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.5 g
日曜日							
12 — 月 —	ごはん さわらの西京焼き 青菜と油揚げの煮浸し すまし汁	米、さつまいも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さわら、油揚げ	ごまつな、バナナ、スナッペンえんどう、ブルーベリージャム、えのきたけ、しめじ、にんじん、干ししいたけ、しょうが	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 ブルーベリーヨーグルト バナナ ほうじ茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.5 g
13 — 火 —	わかめごはん(備蓄品) 鶏肉と新ごぼうの煮物 大根ときゅうりの塩もみ みそ汁(ほうれん草・たまねぎ)	米、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ごぼう、だいこん、ほうれん草、にんじん、そらまめ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー そら豆ごはん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.5 g
14 — 水 —	ごはん かじきのフライ きゃべつ和え みそ汁	米、油、小麦粉、パン粉	牛乳、まかじき、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	きなこフィンガービスケット あんこスティックパイ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.6 g
15 — 木 —	ベーコンときのこの和風スパゲティ グリル野菜 野菜スープ	スパゲティ、米、じゃがいも、油	牛乳、乳・卵抜きベーコン、鶏もも肉、バター	玉葱、人参、オレンジ、ズッキーニ、アスパラ、ほうれん草、キャベツ、まいだけ、しめじ、えのきたけ、セロリ、ピーマン、コーン缶	しょうゆ、コンソメ、塩(並塩)、食塩	むらさきいもせんべい チキンピラフ オレンジ 牛乳	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 12.6 g
16 — 金 —	ごはん 豆腐ハンバーグ 根菜のごまあえ みそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、かぼちゃ、水菜、りんご、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、あさつき、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー りんごケーキ 牛乳	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.2 g
17 — 土 —	豚肉のスタミナ丼 さつまいもの甘煮 みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、植物油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ホエイ	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、とうもろこし、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット おっとっと オレンジ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.4 g
日曜日							

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		
19 月	ハヤシライス 水菜と新たまねぎのサラダ レタススープ	米、油、砂糖	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	たまねぎ、りんご、水菜、にんじん、トマト、レタス、マッシュルーム、グリーンピース	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ	むらさきいもせんべい 塩せんべい(備蓄品) りんご ほうじ茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 17.9 g
20 火	ごはん 鶏肉となすの甘辛いため きのこのポン酢和え みそ汁	米、油、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	白菜、なす、グレープフルーツ、玉葱、小松菜、人参、かぶ、しめじ、いんげん、蓮根、ごぼう、えのき、さやえんどう、あさつき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、酢、本みりん、みりん、食塩	豆乳クッキー おいなりさん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 18.6 g
21 水	ごはん 厚揚げの中華あんかけ ほうれん草ともやしのナムル 豆苗スープ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ(緑豆)、油、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、生揚げ、鶏がらスープ	ほうれん草、もやし、はくさい、トウモロコシ、キウイフルーツ、バナナ、みかん缶、にんじん、だけ、ごぼう、さやえんどう、生姜、きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	きなこフィンガービスケット フルーツポンチ 牛乳	エネルギー 375 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 14.0 g
22 木	ピザトースト ポトフ風スープ バナナ	食パン、じゃがいも、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、無塩バター、ピザ用チーズ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン、干しいたけ	ケチャップ、コンソメ、塩(並塩)	むらさきいもせんべい コーンフレーククッキー 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.7 g
23 金	ごはん 鮭の塩焼き うの花炒り煮 みそ汁	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さけ、おから(旧来製法)、乳・卵抜きウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ごまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、さやえんどう、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、塩(並塩)	豆乳クッキー アメリカンドッグ風マフィン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 12.2 g
24 土	チャーハン 温野菜(かぼちゃ、ブロッコリー) チンゲン菜スープ	米、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、ココナッツパウダー	牛乳、豚肉(ロース)	かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ、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	きなこフィンガービスケット サブレ オレンジ 牛乳	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 12.5 g
日曜日							
26 月	ごはん さわらの西京焼き 青菜と油揚げの煮浸し すまし汁	米、さつまいも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さわら、油揚げ	ごまつな、バナナ、スナッペンえんどう、ブルーベリージャム、えのきたけ、しめじ、にんじん、干しいたけ、しょうが	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 ブルーベリーヨーグルト バナナ ほうじ茶	エネルギー 394 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.5 g
27 火	わかめごはん(備蓄品) 鶏肉と新ごぼうの煮物 大根ときゅうりの塩もみ みそ汁	米、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、ごぼう、だいこん、ほうれん草、にんじん、そらまめ、しいたけ、きゅうり、たまねぎ、さやえんどう、わかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー そら豆ごはん グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 13.5 g
28 水	ごはん かじきのフライ きゃべつ和え みそ汁	米、油、小麦粉、パン粉	牛乳、まかじき、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、キウイフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、塩(並塩)	きなこフィンガービスケット あんこスティックパイ キウイフルーツ 牛乳	エネルギー 427 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 15.6 g
29 木	チャーチャー麺 トマト ニラスープ オレンジ	焼きそばめん、米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、トマト、ねぎ、にら、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ	むらさきいもせんべい チキンピラフ 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 15.2 g
30 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 根菜のごまあえ みそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、かぼちゃ、水菜、りんご、はくさい、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しめじ、あさつき、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	豆乳クッキー りんごケーキ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.2 g
31 土	豚肉のスタミナ丼 さつまいもの甘煮 みそ汁	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、植物油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ホエイ	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、とうもろこし、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	きなこフィンガービスケット おととと オレンジ 牛乳	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.4 g