

# 献立表

2025年 05月  
こじか福祉会 完了食

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	やわらかごはん ー 鶏肉となすの甘辛いため 木 きのこのボン酢和え ー みそ汁	米、油、砂糖	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、白菜、なす、玉葱、小松菜、人参、かぶ、しめじ、いんげん、えのき、蓮根、ごぼう、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 根菜の混ぜご飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 10.6 g
02	ハヤシライス ー 水菜と新たまねぎのサラダ 金 レタススープ ー オレンジ	米、砂糖、油、はとむぎ粒	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、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 赤ちゃんせんべい ほうじ茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 16.3 g
憲法記念日							
みどりの日							
こどもの日							
振替休日							
07	やわらかごはん ー 豆腐の中華あんかけ 水 ほうれん草ともやしの名目ル ー 豆苗スープ	米、砂糖、片栗粉、はるさめ(緑豆)、油、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	ほうれん草、もやし、はくさい、トウモロコシ、バナナ、みかん缶、にんじん、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、しょうが、黒きくらげ	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 ミルク	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.5 g
08	食パン ー チキンソテー 木 パブリカサラダ ー 水菜スープ	食パン、小麦粉、砂糖、コーンフレーク、三温糖、油	ミルク、鶏もも肉、無塩バター、牛乳	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、干しぶどう、にんにく	鳥がらだし汁、酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい コーンフレーククッキー バナナ ミルク	エネルギー 357 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.2 g
09	やわらかごはん ー 鮭の塩焼き 金 うの花炒り煮 ー みそ汁	米、ホットケーキミックス、さつまいも、砂糖、油	ミルク、さけ、牛乳、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 ミルク	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.2 g
10	チャーハン ー 温野菜(かぼちゃ、ブロッコリー) 土 チンゲン菜スープ ー	米、小麦粉、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ、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 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.7 g
日曜日							
12	やわらかごはん ー さわらの西京焼き 月 青菜の煮浸し ー すまし汁	米、さつまいも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さわら	小松菜、バナナ、スナックえんどう、ブルーベリージャム、えのき、しめじ、人参、干ししいたけ、生姜	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 303 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 5.7 g
13	わかめごはん(備蓄品) ー 鶏肉と新ごぼうの煮物 火 大根ときゅうりの塩もみ ー 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 389 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.8 g
14	やわらかごはん ー かじきのフライ 水 きゃべつ和え ー みそ汁	米、油、小麦粉、パン粉	ミルク、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)	バナナ、キャベツ、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 バナナ ミルク	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g
15	ベーコンときのこの和風スパゲティ ー グリル野菜 木 野菜スープ ー	スパゲティ、米、じゃがいも、油	ミルク、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 ミルク	エネルギー 358 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.5 g
16	やわらかごはん ー 豆腐ハンバーグ 金 根菜の和え物 ー みそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	ミルク、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、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 ミルク	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.0 g
17	豚肉のスタミナ丼 ー さつまいもの甘煮 土 みそ汁 ー	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、ショートニング、植物油脂	ミルク、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 ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.2 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、砂糖、油、はとむぎ粒	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、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 赤ちゃんせんべい オレンジ ほうじ茶	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.2 g
20 火	やわらかごはん 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、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、白菜、なす、玉葱、小松菜、人参、かぶ、しめじ、いんげん、えのき、蓮根、ごぼう、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	豆乳クッキー 根菜の混ぜご飯 グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 12.7 g
21 水	やわらかごはん 豆腐の中華あんかけ 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、三温糖	ミルク、絹ごし豆腐、鶏がらスープ	ほうれん草、もやし、はくさい、トウモロコシ、バナナ、みかん缶、にんじん、だけのこ(ゆで)、さやえんどう、しょうが、黒きくらげ	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 ミルク	エネルギー 265 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.5 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	ミルク、豚ひき肉、鶏もも肉、無塩バター、ピザ用チーズ、牛乳	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 ミルク	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.1 g
23 金	やわらかごはん 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	ミルク、さけ、牛乳、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、こまつな、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 ミルク	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.2 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、コーンスターチ、砂糖、ショートニング、油	ミルク、豚肉(ロース)、豆乳、おから	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲンサイ、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 豆乳クッキー オレンジ ミルク	エネルギー 438 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.7 g
日曜日							
26 月	やわらかごはん さわらの西京焼き 青菜の煮浸し すまし汁	米、さつまいも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さわら	小松菜、バナナ、スナックえんどう、ブルーベリージャム、えのき、しめじ、人参、干ししいたけ、生姜	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 303 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 5.7 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 389 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 10.8 g
28 水	やわらかごはん かじきのフライ きゃべつ和え みそ汁	米、油、小麦粉、パン粉	ミルク、まかじき、あすき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、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 バナナ ミルク	エネルギー 384 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 13.8 g
29 木	ジャージャー麺 トマト ニラスープ オレンジ	ゆでうどん、米、油、砂糖、片栗粉	ミルク、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 ミルク	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.4 g
30 金	やわらかごはん 豆腐ハンバーグ 根菜の和え物 みそ汁	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	ミルク、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、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 ミルク	エネルギー 424 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.0 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	ミルク、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 ミルク	エネルギー 372 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.2 g