

2025年 05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
01 （木）	ごはん 鶏肉となすの甘辛いいため 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 568 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 20.1 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 662 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 25.5 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	ほうれんそう、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、だけのこと、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 フルーツボンチ 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.4 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 531 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 15.7 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 601 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.5 g
10 （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 544 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.2 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 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.6 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	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、ほうれんそう、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 607 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 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 538 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.5 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、ほうれんそう、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 526 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 15.8 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 634 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.5 g
17 （土）	豚肉のスタミナ丼 さつま芋の甘煮 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、植物油脂	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 547 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 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	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	
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 605 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 22.3 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 624 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.3 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	ほうれんそう、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、だけのこと、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 469 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.4 g
22 — 木 —	ピザトースト — ボトフ風スープ 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 687 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 24.6 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、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 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 15.5 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 544 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.2 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	こまつな、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 497 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 10.6 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、ほうれんそう、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 607 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 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 538 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 19.5 g
29 — 木 —	ジャージャー麺 — 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 571 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.1 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 650 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 21.5 g
31 — 土 —	豚肉のスタミナ丼 — さつま芋の甘煮 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 547 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g