

日／曜	朝のおやつ	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ 夕方のおやつ		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 (月)	ヨーグルト	吹き寄せごはん ふろふき大根 すまし汁(花麴・ほうれん草)	米、上新粉、さといも、白玉粉、砂糖、ひまわり油、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、みかん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、にら、ほうれんそう、あさつき、ゆず果皮	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	チヂミ☆ みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 14.0 g 8.3 g 83 mg
02 (火)	バナナ	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(はくさい・えのき)	さつまいも、米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、卵(黄)、油揚げ、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、はくさい、しらたき、えのきたけ、干しいたけ、にんじん、ひじき(乾)、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	スイートパンプキン☆ りんご 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 kcal 20.4 g 13.6 g 199 mg
3			文化の日							
04 (木)	ヨーグルト	食パン ポークビーンズ きゃべつスープ	食パン、米、じゃがいも、ひまわり油	豚肉(ロース・赤肉)、大豆(ゆで)、いわし(煮干し)、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん、きゃべつ、にんじん、いんげん、パセリ、にんにく、カットトマト缶詰、焼きのり	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、塩(精製塩)	ゆかりおにぎり☆ みかん にぼし 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 20.1 g 8.6 g 124 mg
05 (金)	キウイフルーツ	雑穀ごはん 大根と打ち豆のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐・わかめ)	米、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、りんご、わかめ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	チーズパイ☆ りんご お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	465 kcal 19.6 g 20.4 g 266 mg
06 (土)	果物	あんかけうどん 板ずりきゅうり	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	果物、はくさい、きゅうり、にんじん、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	さつまいもクッキー 果物 やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 kcal 13.5 g 13.4 g 149 mg
7			日曜日							
08 (月)	キウイフルーツ	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、みかん、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご、レモン、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレー、食塩	おからむしばん☆ みかん たべっこベビー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 14.8 g 20.8 g 202 mg
09 (火)	ヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き かぶの梅あえ のっぺい汁	米、さといも、片栗粉、干しそうめん、砂糖	ぶり、木綿豆腐、かつお節	りんご、かぶ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、うめ干し、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	にゅうめん☆ りんご にぼし 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 19.2 g 11.4 g 142 mg
10 (水)	バナナ	ロール食パン ハンバーグ 温野菜 にんじんスープ みかん 《お弁当の日》	食パン、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、卵、鶏ひき肉	みかん、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(生)、いちごジャム・低糖度、りんご、セロリ	中濃ソース、ケチャップ、食塩、鶏がらだし汁	黒糖ビスケット☆ キウイフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 21.5 g 22.3 g 210 mg
11 (木)	ヨーグルト	かきあげうどん 白菜ときゅうりのごまあえ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、ひまわり油、ごま、片栗粉、砂糖	えび(むき身)、卵	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、みつば、きゅうり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、塩(並塩)、食塩	焼きいも☆ りんご にぼし ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	350 kcal 14.3 g 8.4 g 159 mg
12 (金)	みかん	黒米ごはん 蒸しさばの野菜あん 切り昆布と人参の煮物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、小麦粉、粉糖、メープルシロップ、黒米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	サンドイッチ☆ キウイフルーツ 《食育》 お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 21.4 g 20.9 g 259 mg
13 (土)	果物	ごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの塩炒め みそ汁(きゃべつ)	米、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ	チーズスティック 果物 やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	324 kcal 14.0 g 5.6 g 93 mg
14			日曜日							
15 (月)	ヨーグルト	吹き寄せごはん ふろふき大根 すまし汁(花麴・ほうれん草)	米、上新粉、さといも、白玉粉、砂糖、ひまわり油、焼ふ、ごま油	鶏もも肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)	だいこん、みかん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、にら、ほうれんそう、あさつき、ゆず果皮	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	チヂミ☆ みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 14.0 g 8.3 g 83 mg
16 (火)	みかん	ごはん 肉団子のスープ煮 きゅうりとわかめの中華サラダ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、トウモロコシ、干しぶどう、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	レーズンスコーン☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 16.1 g 15.0 g 196 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです。

献立の平均栄養価 エネルギー 430Kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.5g カルシウム 179mg 鉄分 2mg

2021年11月

献立表

KOJIKI KIDS(乳児食)

日／曜	朝のおやつ	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ	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	夕方のおやつ									
17 (水)	キウイ フルーツ	ごはん	さつまいも、米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、卵(黄)、油揚げ、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、はくさい、しらたき、えのきたけ、干しいたけ、にんじん、ひじき(乾)、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	スイートパンプキン☆ 牛乳	エネルギー	446	kcal						
(木)		鮭の塩焼き					ロールパン、米、小麦粉、ひまわり油、オリーブ油	牛乳、たら、卵、鶏ひき肉、煮干し(いわし)	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー(生)、カリフラワー、にんじん、パセリ、焼きのり	鶏がらだし汁、食塩	りんご	たんぱく質	20.4	g		
		ひじきの五目煮									ライスクッキー	お茶	脂質	13.6	g	
		みそ汁(はくさい・えのき)											カルシウム	205	mg	
18 (木)	ヨーグルト	ロールパン	米、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、りんご、わかめ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	ゆかりおにぎり☆ お茶	エネルギー	500	kcal						
(金)	たらのフリット	ロールパン、米、小麦粉、ひまわり油、オリーブ油					牛乳、たら、卵、鶏ひき肉、煮干し(いわし)	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー(生)、カリフラワー、にんじん、パセリ、焼きのり	鶏がらだし汁、食塩	みかん にぼし	たんぱく質	25.1	g			
	ブロッコリーサラダ									豆乳クッキー	お茶	脂質	15.6	g		
	コーンクリームスープ											カルシウム	267	mg		
19 (金)	キウイ フルーツ	雑穀ごはん	米、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、りんご、わかめ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	チーズパイ☆ 牛乳	エネルギー	465	kcal						
(土)		大根と打ち豆のそぼろ煮					米、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、りんご、わかめ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	りんご	たんぱく質	19.6	g		
		ほうれん草のお浸し									お米せんべい	お茶	脂質	20.4	g	
		みそ汁(豆腐・わかめ)											カルシウム	266	mg	
20 (土)	果物	あんかけうどん	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	果物、はくさい、きゅうり、にんじん、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	さつまいもクッキー☆ 牛乳	エネルギー	371	kcal						
(日)		板ずりきゅうり					ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	果物、はくさい、きゅうり、にんじん、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	鶏がらだし汁、食塩	果物	たんぱく質	13.5	g	
												やさいスナック	お茶	脂質	13.4	g
														カルシウム	149	mg
21	日曜日															
22 (月)	りんご	ポークカレー	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、みかん、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご、レモン、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレー、食塩	おからむしばん☆ 牛乳	エネルギー	492	kcal						
(火)		コールスローサラダ					米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、みかん、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご、レモン、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレー、食塩	みかん	たんぱく質	14.5	g		
		コンソメスープ									たべっこベビー	お茶	脂質	20.8	g	
													カルシウム	195	mg	
23	勤労感謝の日															
24 (水)	バナナ	ごはん	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、ひまわり油、黒砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、煮干し(いわし)	キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、わかめ	昆布だし汁、かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	黒糖ビスケット☆ 牛乳	エネルギー	466	kcal						
(木)		キャベツメンチ					米、小麦粉、パン粉、片栗粉、ひまわり油、黒砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、煮干し(いわし)	キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、わかめ	昆布だし汁、かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	キウイフルーツ	たんぱく質	18.6	g		
		温野菜									小魚せんべい	お茶	脂質	19.4	g	
		みそ汁(もやし・わかめ)											カルシウム	173	mg	
25 (木)	ヨーグルト	マカロニグラタン	さつまいも、マカロニ、ひまわり油、パン粉	鶏もも肉、牛乳、バター、いわし(煮干し)、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、セロリー、コーン缶、パセリ	塩(精製塩)、食塩、鶏がらだし汁	焼きいも☆ お茶	エネルギー	467	kcal						
(金)	ほうれん草のソテー	さつまいも、マカロニ、ひまわり油、パン粉					鶏もも肉、牛乳、バター、いわし(煮干し)、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、セロリー、コーン缶、パセリ	塩(精製塩)、食塩、鶏がらだし汁	りんご にぼし	たんぱく質	16.7	g			
	にんじんスープ									ライスクッキー	お茶	脂質	19.1	g		
												カルシウム	178	mg		
26 (金)	みかん	黒米ごはん	米、小麦粉、粉糖、メープルシロップ、黒米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、煮干し(いわし)	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	ホットケーキ☆ 牛乳	エネルギー	442	kcal						
(土)		煮しそばの野菜あん					米、小麦粉、粉糖、メープルシロップ、黒米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、煮干し(いわし)	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	キウイフルーツ	たんぱく質	20.7	g		
		切り昆布と人参の煮物									お米せんべい	お茶	脂質	15.4	g	
		みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)											カルシウム	277	mg	
27 (土)	果物	ごはん	米、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ	チーズスティック 牛乳	エネルギー	324	kcal						
(日)		鶏肉のくわ焼き					米、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、もやし、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ	果物	たんぱく質	14.0	g		
		もやしとピーマンの塩炒め									やさいスナック	お茶	脂質	5.6	g	
		みそ汁(きやべつ)											カルシウム	93	mg	
28	日曜日															
29 (月)	ヨーグルト	ごはん	米、さといも、片栗粉、干しそうめん、砂糖	ぶり、木綿豆腐、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、うめ干し、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	にゅうめん☆ お茶	エネルギー	388	kcal						
(火)		ぶりの照り焼き					米、さといも、片栗粉、干しそうめん、砂糖	ぶり、木綿豆腐、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、うめ干し、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	みかん にぼし	たんぱく質	19.2	g		
		かぶの梅あえ									豆乳クッキー	お茶	脂質	11.4	g	
		のっぺい汁											カルシウム	142	mg	
30 (火)	キウイ フルーツ	ごはん	米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、煮干し(いわし)	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、トウモロコシ、干しぶどう、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	レーズンスコーン☆ 牛乳	エネルギー	448	kcal						
(水)		肉団子のスープ煮					米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、煮干し(いわし)	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、トウモロコシ、干しぶどう、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	バナナ	たんぱく質	15.8	g		
		きゅうりとわかめの中巻サラダ									小魚せんべい	お茶	脂質	15.0	g	
													カルシウム	187	mg	

☆マークの付いたおやつは手作りです。

献立の平均栄養価

エネルギー 430Kcal 蛋白質 17.6g

脂質 14.5g

カルシウム 179mg

鉄分 2mg

KOJIKI KIDS