

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 (金)	ヨーグルト	ひじきごはん 高野豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、バター	りんご、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ、生わかめ、あさつき、ひじき(乾)、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、食塩、本みりん、みりん	じゃがバター☆ りんご ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 229 mg
2	土曜日								
3	日曜日								
04 (月)	オレンジ	ピビンパ井 オクラスープ すいか	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ひまわり油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、おから、鶏ひき肉、	すいか、キウイフルーツ、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、オクラ、ぜんまい(ゆで)、しょうが	鶏がらだし汁、かつお・本みりん、食塩	ココアむしばん☆ キウイフルーツ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 199 mg
05 (火)	ヨーグルト	雑穀ごはん 鶏肉のくわ焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、きび砂糖、ひまわり油	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、さくらえび	りんご、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もずく、えのきたけ、ピーマン、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酢、食酢(米酢)	大根もち☆ りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 6.6 g カルシウム 86 mg
06 (水)	バナナ	ごはん あじのフライ きゃべつ和え みそ汁(なす・えのき)	米、パン粉、油、小麦粉	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	どうもろこし、オレンジ、トマト、なす、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、りんご	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、中濃ソース	ゆでどうもろこし☆ オレンジ 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 297 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 6.1 g カルシウム 70 mg
07 (木)	りんご	七夕そうめん とうがんのそぼろ煮 メロン (七夕)	干し手延そうめん・手延ひやむぎ、砂糖、ひまわり油	牛乳、大正えび、鶏ひき肉、	メロン、とうがんと、にんじん、すいか、オクラ、キウイフルーツ、干しいたけ、かんてんグック	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁	すいかポンチ☆ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 8.7 g カルシウム 167 mg
08 (金)	ヨーグルト	ごはん さわらの塩焼き 厚揚げとなすの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	さわら、生揚げ、キウイフルーツ、なす、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、パセリ	キウイフルーツ、なす、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ、パセリ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉、本みりん、塩	サモサ☆ キウイフルーツ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 138 mg
9	土曜日								
10	日曜日								
11 (月)	オレンジ	黒米ごはん 鮭の南蛮漬け おからとひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン、かつお節	オレンジ濃縮果汁、とうがんと、バナナ、もやし、オクラ、モロヘイヤ、にんじん、わかめ、しいたけ、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、本みりん	豆乳クッキー キウイフルーツ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 187 mg
12 (火)	ヨーグルト	夏野菜カレー トマト コンソメスープ	米、くず粉、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、なす、もも缶、みかん缶、ズッキーニ、キウイフルーツ、赤パプリカ、黄パプリカ、りんご、しょうが、バジル	鶏がらだし汁、カレーパウダー、ワイン(白)、食塩、酒	果物のくずせ☆ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 72 mg
13 (水)	キウイフルーツ	ごはん 鶏肉と冬瓜の含め煮 モロヘイヤともやしのおかかあえ みそ汁(豆腐・わかめ)	米、ひまわり油、小麦粉、片栗粉、砂糖、黒砂糖	牛乳、さけ、おから、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、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ひじき(乾)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、酢、本みりん、酒	アイスクリーム☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 220 mg
14 (木)	ヨーグルト	フランスパン ミートボールと 白いんげん豆のトマト煮込み コンソメスープ	フランスパン、米、ひまわり油、パン粉	豚ひき肉、いんげんまめ(ゆで)、鶏ひき肉、牛乳	オレンジ、カットトマト缶詰、たまねぎ、コーン缶、マッシュルーム、えだまめ、パセリ、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、食塩、酒、しょうゆ	わかめおにぎり☆ オレンジ 枝豆 動物ビスケット	お茶 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.0 g カルシウム 91 mg
15 (金)	ヨーグルト	ひじきごはん 高野豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・ねぎ)	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、バター	りんご、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ、生わかめ、あさつき、ひじき(乾)、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、食塩、本みりん、みりん	じゃがバター☆ りんご ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.3 g カルシウム 229 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです

KOJIKI KIDS

献立の平均栄養価 エネルギー 395Kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.9g カルシウム 148mg 鉄分 2mg

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		
16			土曜日						
17			日曜日						
18			海の日						
19	(火)	ヨーグルト 雑穀ごはん 鶏肉のくわ焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(きやべつ・油揚げ)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、きび砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、おかから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、もずく、えのきたけ、ピーマン、あさつき、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酢、食酢(米酢)	大根もち☆ りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 295 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 6.6 g カルシウム 86 mg
20	(水)	ヨーグルト わかめおにぎり えびフライ 温野菜 みそ汁(なす・えのき) メロン (お弁当の日)	米、パン粉、ひまわり油、小麦粉	えび、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	どうもろこし、メロン、オレンジ、トマト、なす、グリーンアスパラガス、にんじん、えのきたけ、焼きのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩	ゆでどうもろこし☆ オレンジ 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 298 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 4.9 g カルシウム 51 mg
21	(木)	りんご なすとベーコンの トマトソーススパゲティ ツナサラダ モロヘイヤスープ	マカロニ、砂糖、ひまわり油、油、オリーブ油	牛乳、ベーコン、ツナ油漬缶、鶏ひき肉	カットトマト缶詰、たまねぎ、モロヘイヤ、バナナ、なす、キャベツ、キウイフルーツ、みかん缶、コーン缶、きゅうり、パセリ	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ、酢、塩(並塩)	フルーツポンチ☆ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 22.0 g カルシウム 207 mg
22	(金)	ヨーグルト ごはん さわらの塩焼き 厚揚げとなすの煮浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	さわら、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、なす、かぼちゃ、いんげん、たまねぎ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉、パセリ/乾燥本みりん、塩	サモサ☆ キウイフルーツ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.2 g カルシウム 138 mg
23			土曜日						
24			日曜日						
25	(月)	オレンジ 黒米ごはん 鮭の南蛮漬け おからとひじきの炒り煮 みそ汁(ほうれん草・しめじ)	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン、かつお節	オレンジ濃縮果汁、とうがんと、バナナ、もやし、オクラ、モロヘイヤ、にんじん、わかめ、しいたけ、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、本みりん	豆乳クッキー キウイフルーツ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 420 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.5 g カルシウム 187 mg
26	(火)	ヨーグルト 夏野菜カレー トマト コンソメスープ	米、くず粉、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、なす、もも缶、みかん缶、ズッキーニ、キウイフルーツ、赤パプリカ、黄パプリカ、りんご、しょうが、バジル	鶏がらだし汁、カレールウ、ワイン(白)、食塩、酒	果物のくずよせ☆ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 16.3 g カルシウム 72 mg
27	(水)	キウイフルーツ ごはん 鶏肉と冬瓜の含め煮 モロヘイヤともやしのおかかあえ みそ汁(豆腐・わかめ)	米、ひまわり油、小麦粉、片栗粉、砂糖、黒砂糖	牛乳、さけ、おかから、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、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマン、ひじき(乾)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、酢、本みりん、酒	アイスクリーム☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 220 mg
28	(木)	ヨーグルト 食パン 蒸し鶏のオクラソース グリル野菜 にんじんスープ	食パン、米、小麦粉、オリーブ油、ひまわり油	鶏もも肉、鶏ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、オクラ、えだまめ、赤パプリカ、黄パプリカ、たまねぎ、レモン果汁、焼きのり	食塩、鶏がらだし汁	わかめおにぎり☆ オレンジ 枝豆 動物ビスケット	お茶 お茶	エネルギー 509 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 106 mg
29	(金)	バナナ ピビンバ丼 すいか オクラスープ	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ひまわり油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、おかから、鶏ひき肉、	すいか、キウイフルーツ、ほうれんそう、緑豆もやし、にんじん、オクラ、ぜんまい(ゆで)、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	ココアむしぼん☆ キウイフルーツ おこめせんべい	牛乳	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 199 mg
30			土曜日						
31			日曜日						

☆マークの付いたおやつは手作りです