

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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	392 kcal 14.8 g 12.3 g 229 mg
2	土曜日									
3	日曜日									
04 (月)	オレンジ	ピビンパ丼 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、しょうゆ、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	433 kcal 17.8 g 14.4 g 199 mg
05 (火)	ヨーグルト	やわらか雑穀ごはん 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)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、きび砂糖、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)、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、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	295 kcal 13.7 g 6.6 g 86 mg
06 (水)	バナナ	やわらかごはん あじの塩焼き きやべつ和え 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)	とうもろこし、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	ゆでとうもろこし☆ オレンジ 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	297 kcal 15.8 g 6.1 g 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、にんじん、すいか、オクラ、キウイフルーツ、干しいたけ、かんてんクック	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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	359 kcal 18.1 g 8.7 g 167 mg
08 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん さわらの塩焼き 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、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、パセリ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カレー粉、本みりん、塩	マッシュポテト☆ キウイフルーツ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	369 kcal 18.2 g 14.2 g 138 mg
9	土曜日									
10	日曜日									
11 (月)	オレンジ	やわらか黒米ごはん 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、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	420 kcal 20.3 g 16.5 g 187 mg
12 (火)	ヨーグルト	夏野菜のリゾット 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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	400 kcal 10.9 g 16.3 g 72 mg
13 (水)	キウイフルーツ	やわらかごはん 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、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	397 kcal 17.3 g 11.4 g 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 コーンスープ	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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	477 kcal 22.2 g 14.0 g 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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	392 kcal 14.8 g 12.3 g 229 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです

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					
16			土曜日								
17			日曜日								
18			海の日								
19 (火)	ヨーグルト	やわらか雑穀ごはん 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)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、きび砂糖、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)、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、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	295 kcal 13.7 g 6.6 g 86 mg	
20 (水)	ヨーグルト	わかめおにぎり えびの塩焼き 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、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	とうもろこし、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	ゆでとうもろこし☆ オレンジ 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	298 kcal 10.9 g 4.9 g 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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	463 kcal 16.7 g 22.0 g 207 mg	
22 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん さわらの塩焼き 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、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、食塩、しょうゆ、カレー粉、パセリ、本みりん、塩(並塩)	マッシュポテト☆ キウイフルーツ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	369 kcal 18.2 g 14.2 g 138 mg	
23			土曜日								
24			日曜日								
25 (月)	オレンジ	やわらか黒米ごはん 鮭の南蛮漬 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、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	420 kcal 20.3 g 16.5 g 187 mg	
26 (火)	ヨーグルト	夏野菜のリゾット 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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	400 kcal 10.9 g 16.3 g 72 mg	
27 (水)	キウイフルーツ	やわらかごはん 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、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、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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	397 kcal 17.3 g 11.4 g 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 たんぱく質 脂 質 カルシウム	509 kcal 20.1 g 18.7 g 106 mg	
29 (金)	バナナ	ビビンバ丼 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、おから、鶏ひき肉、卵	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	ココアむしばん☆ キウイフルーツ おこめせんべい	牛乳	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	433 kcal 17.8 g 14.4 g 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

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