

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 (昼食・午後のおやつ)	
			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	えびピラフ 温野菜 アスパラスープ	米、じゃがいも、ひまわり油	えび(むき身)、鶏ひき肉	なし、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、オクラ、ピーマン	鶏がらだし汁、食塩	お米スナック 梨 ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	315 kcal 10.9 g 4.3 g 59 mg
02 (火)	キウイ フルーツ	やわらか雑穀ごはん 豆腐と野菜の含め煮 切干大根と豚肉の煮物 みそ汁(冬瓜・あさつき)	米、砂糖、五穀、ひまわり油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、バナナ、とうがん、なす、みかん缶、オクラ、にんじん、切り干しだいこん、あさつき、干しいたけ、かんでん	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、本みりん	オレンジゼリー☆ バナナ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 13.4 g 13.7 g 219 mg
03 (水)	ヨーグルト	冷やしうどん ささみときゅうりの梅肉和え	ゆでうどん、米、砂糖	鶏ささみ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、はたけしめじ、ねぎ、にんじん、うめ干し、焼きのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、酒	一口おにぎり☆ にぼしりんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	316 kcal 15.6 g 7.1 g 136 mg
04 (木)	バナナ	ツナとわかめの混ぜごはん 豆腐と冬瓜の煮しめ すまし汁(花麩・あさつき)	米、じゃがいも、ごま、油、焼ふ	牛乳、豆腐、ツナ水煮缶	とうがん、キウイフルーツ、にんじん、わかめ、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、本みりん、バセリ/乾	ベイクドポテト☆ キウイフルーツ ライスクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	359 kcal 14.3 g 11.7 g 263 mg
05 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん あじのかば焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	あじ、生クリーム、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、セラチン	オレンジ、きゅうり、もずく、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、昆布だし汁	アイスクリーム☆ 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	463 kcal 17.7 g 18.2 g 142 mg
6	土曜日									
7	日曜日									
08 (月)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 豆腐と豚肉の中華炒め もやしのナムル モロヘイヤスープ	米、砂糖、ひまわり油、きび砂糖、ごま油、白ごま	豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	もやし、オレンジ、キャベツ、モロヘイヤ、にんじん、ねぎ、にら、黒きくらげ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、鶏がらだし汁	動物ビスケット オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 kcal 13.4 g 13.0 g 204 mg
09 (火)	ヨーグルト	チキンソリア トマト コンソメスープ	米、砂糖、ひまわり油	鶏ひき肉、こしあん(生)、レンズまめ(乾)	たまねぎ、なし、トマト、にんじん、りんご、しょうが、かんでん、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ	水ようかん☆ 梨 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	390 kcal 16.2 g 9.1 g 84 mg
10 (水)	キウイ フルーツ	黒米おにぎり 鮭の塩焼き 温野菜 メロン みそ汁(なめこ・わかめ) (お弁当の日)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、こめ【水稲めし】黒米	牛乳、さけ(塩)、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、メロン、かぼちゃ、なめこ、にんじん、生わかめ	昆布だし汁、かつおだし汁、塩(並塩)、食塩	きなこむしぼん☆ りんご にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	433 kcal 21.0 g 13.8 g 179 mg
11	山の日									
12 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん 豚肉と冬瓜の含め煮 にんじんのごま和え みそ汁(なす・みょうが)	米、ごま、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、バナナ、とうがん、なす、いんげん、しいたけ、みょうが、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん	やさいスナック 梨 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	333 kcal 13.1 g 11.6 g 102 mg
13	土曜日									
14	日曜日									
15 (月)	ヨーグルト	えびピラフ 温野菜 アスパラスープ	米、じゃがいも、ひまわり油	えび(むき身)、鶏ひき肉	なし、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、オクラ、ピーマン	鶏がらだし汁、食塩	お米スナック 梨 ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	302 kcal 11.1 g 5.2 g 82 mg
16 (火)	キウイ フルーツ	やわらか雑穀ごはん 豆腐と野菜の含め煮 切干大根と豚肉の煮物 みそ汁(冬瓜・あさつき)	米、砂糖、五穀、ひまわり油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、バナナ、とうがん、なす、みかん缶、オクラ、にんじん、切り干しだいこん、あさつき、干しいたけ、か	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、本みりん	オレンジゼリー☆ バナナ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 13.4 g 13.7 g 219 mg
17 (水)	ヨーグルト	肉みそうどん 豆腐とわかめの中華サラダ ねぎスープ	ゆでうどん、ごま油、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)、片栗粉、白ごま	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	どうもろこし、オレンジ、たまねぎ、ねぎ、なす、しいたけ、コーン缶、きゅうり、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、食塩、鶏がらだし汁	ゆでどうもろこし☆ オレンジ にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 18.5 g 15.2 g 106 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 396Kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.5g カルシウム 153mg 鉄分 2mg

日 曜	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 (昼食・午後のおやつ)	
		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				
18 (木)	ヨーグルト 食パン チキンのオープン焼き グリル野菜 トマトスープ	食パン、米、オリーブ油	鶏もも肉、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)	りんご、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、カットトマト缶詰、たまねぎ、しょうが、焼きのり	鶏がらだし汁、クチャップ、食塩	一口おにぎり☆ にぼし りんご 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	403 kcal 18.1 g 13.2 g 99 mg
19 (金)	ヨーグルト やわらかごはん あじのかば焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、砂糖、小麦粉、ひまわり油	あじ、生クリーム、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン	オレンジ、きゅうり、もずく、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、たまねぎ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩、昆布だし汁	アイスクリーム☆ 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	463 kcal 17.7 g 18.2 g 142 mg
20	土曜日								
21	日曜日								
22 (月)	キウイ フルーツ ごはん 豆腐と豚肉の中華炒め もやしのナムル モロヘイヤスープ	米、砂糖、ひまわり油、きび砂糖、ごま油、白ごま	豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	もやし、オレンジ、キャベツ、モロヘイヤ、にんじん、ねぎ、にら、黒きくらげ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、鶏がらだし汁	動物ビスケット オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 kcal 16.7 g 16.8 g 312 mg
23 (火)	ヨーグルト チキンドリア トマト コンソメスープ	米、砂糖、ひまわり油	鶏ひき肉、こしあん(生)、レンズまめ(乾)	たまねぎ、なし、トマト、にんじん、りんご、しょうが、かんでん、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ	水ようかん☆ 梨 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	390 kcal 16.2 g 9.1 g 84 mg
24 (水)	バナナ やわらか黒米ごはん 鮭の塩焼き 炒り豆腐 みそ汁(たまねぎ・まいたけ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、こめ[水稲めし] 黒米、片栗粉	牛乳、さけ(塩)、木綿豆腐、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん、いんげん、まいたけ、ひじき(乾)、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、みりん、食塩	きなこむしばん☆ りんご にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 kcal 22.9 g 15.9 g 210 mg
25 (木)	オレンジ フランスパン 鶏肉と夏野菜のスープ煮 すいか	フランスパン、じゃがいも、油、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉	すいか、たまねぎ、キウイフルーツ、なす、カットトマト缶詰、ズッキーニ、黄パプリカ、グリーンアスパラガス、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ、パセリ/乾	ペイドポテト☆ キウイフルーツ ライスクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	413 kcal 18.5 g 14.4 g 187 mg
26 (金)	ヨーグルト やわらかごはん 豚肉と冬瓜の含め煮 にんじんのごま和え みそ汁(なす・みょうが)	米、ごま、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、バナナ、とうがん、なす、いんげん、しいたけ、みょうが、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん	やさいスナック 梨 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	335 kcal 13.0 g 11.6 g 102 mg
27	土曜日								
28	日曜日								
29 (月)	ヨーグルト えびピラフ 温野菜 アスパラスープ	米、じゃがいも、ひまわり油	えび(むき身)、鶏ひき肉	なし、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラガス、オクラ、ピーマン	鶏がらだし汁、食塩	お米スナック 梨 ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	316 kcal 11.3 g 5.2 g 86 mg
30 (火)	バナナ 冷やしうどん ささみときゅうりの梅肉和え	ゆでうどん、米、砂糖	鶏ささみ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、はたけしめじ、ねぎ、にんじん、うめ干し、焼きのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、酒	焼きドーナツ☆ オレンジ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 18.3 g 16.7 g 228 mg
31 (水)	ヨーグルト ツナとわかめの混ぜごはん 豆腐と冬瓜の煮しめ すまし汁(花麩・あさつき)	米、ごま、焼ふ	豆腐、ツナ水煮缶	とうもろこし、とうがん、オレンジ、にんじん、わかめ、あさつき	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、食塩	ゆでとうもろこし☆ りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	466 kcal 15.9 g 17.3 g 298 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです

KOJIKA KIDS

献立の平均栄養価 エネルギー 396Kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.5g カルシウム 153mg 鉄分 2mg