

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	(昼食・午後のおやつ)		
01 (木)	ヨーグルト	食パン 木の葉焼き きゃべつ和え コーンスープ	食パン、米、ひまわり油、小麦粉、砂糖	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	かぼちゃ、なし、トマト、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、りんご、パセリ	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	五平もち☆ 梨	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 14.7 g 12.8 g 87 mg
02 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん 筑前煮 もやしのごま酢あえ みそ汁(大根・しめじ)	米、小麦粉、さといも、ひまわり油、ごま、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、モロヘイヤ、にんじん、れんこん、だいこん、もやし、ごぼう、板こんにやく、いんげん、たけのこ(ゆで)、干しいた	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、酢、酒、食塩	肉まん☆ りんご お米せんべい	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 20.9 g 18.7 g 218 mg
3	土曜日									
4	日曜日									
05 (月)	りんご	やわらか黒米ごはん さばの味噌煮 三食和え すまし汁(豆腐・まいたけ)	じゃがいも、米、砂糖、こめ [水稲めし] 黒米、ひまわり油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ごまつな、ねぎ、いんげん、もやし、まいたけ、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、本みりん、昆布だし汁、塩(並塩)、酒、食塩	ベイクドポテト☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	404 kcal 19.6 g 15.4 g 193 mg
06 (火)	オレンジ	やわらかごはん 鶏肉の香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ(乾)、にんにく、しょうが、かんでん(ゼリー状)	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、昆布だし汁、酒	りんごゼリー☆ キウイフルーツ 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	420 kcal 16.2 g 17.1 g 165 mg
07 (水)	ヨーグルト	きのこハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、焼ふ、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、きな粉	たまねぎ、なし、ブロッコリー(生)、にんじん、カットマト缶詰、コーン缶、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、パセリ、あ	鶏がらだし汁、食塩	お麩あられ☆ 梨 小魚せんべい	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 14.7 g 16.8 g 76 mg
08 (木)	バナナ	焼きうどん トマト チンゲンサイスープ	ゆでうどん、砂糖、ごま(乾)、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏ひき肉	トマト、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、にら、キウイフルーツ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、しめ	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	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	441 kcal 18.3 g 14.1 g 193 mg
09 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん 蒸しかわいのきのこあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(なす・たまねぎ)	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ひまわり油	かれい、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、なす、しめじ、えのきたけ、あさつき、ほしのり、干しいたけ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、本みりん	お月見まんじゅう☆ りんご <お月見> さつまいもクッキー	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 19.3 g 7.8 g 124 mg
10	土曜日									
11	日曜日									
12 (月)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き なめこ汁(なめこ・ねぎ)	米	牛乳、さけ、白みそ	オレンジ、もやし、なめこ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、塩(並塩)、食塩	ライスクッキー オレンジ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 kcal 19.5 g 13.9 g 158 mg
13 (火)	ヨーグルト	くりごはん つくね煮 なすの煮浸し すまし汁(花麩・あさつき)	米、さつまいも、砂糖、くり、焼ふ、片栗粉、パン粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	なす、バナナ、しいたけ、オクラ、にんじん、いんげん、あさつき、ねぎ、かんでんクック	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩、本みり	いもようかん☆ バナナ ひじきせんべい	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 kcal 17.4 g 11.1 g 133 mg
14 (水)	りんご	おにぎり 温野菜 みそ汁(さといも・しめじ) <お弁当の日>	米、さといも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、キウイフルーツ、にんじん、オクラ、しめじ、焼きのり、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ココアプリン☆ 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	418 kcal 19.5 g 11.2 g 171 mg

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	(昼食・午後のおやつ)	エネルギー	たんぱく質
15 (木)	ヨーグルト	フランスパン ポークビーンズ ほうれんそうスープ	フランスパン、米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	豚肉(もも)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	たまねぎ、カットトマト缶詰、なし、ほうれんそう、にんじん、いんげん、にんにく	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩	五平もち☆ 梨 豆乳クッキー	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 18.8 g 8.9 g 97 mg
16 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん 筑前煮 もやしのごま酢あえ みそ汁(だいこん・わかめ)	米、小麦粉、さいとも、ひまわり油、ごま、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、モロヘイヤ、にんじん、れんこん、だいこん、もやし、ごぼう、板こんにやく、いんげん、たけのこ(ゆで)、干しいた	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、酢、酒、食塩	肉まん☆ りんご お米せんべい	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	518 kcal 20.9 g 18.7 g 218 mg
17	土曜日									
18	日曜日									
19	敬老の日									
20 (火)	オレンジ	やわらかごはん 鶏肉の香味焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)	りんご濃縮果汁、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、わかめ(乾)、かんてん(ゼリー状)、にんにく、しょう	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、昆布だし汁、酒	りんごゼリー☆ キウイフルーツ 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	419 kcal 16.1 g 17.1 g 165 mg
21 (水)	ヨーグルト	きのこハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、焼ふ、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、きな粉	たまねぎ、なし、ブロッコリー(生)、にんじん、カットマト缶詰、コーン缶、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、パセリ、あ	鶏がらだし汁、食塩	お麩あられ☆ 梨 小魚せんべい	お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	407 kcal 14.7 g 16.8 g 76 mg
22 (木)	バナナ	肉うどん たたききゅうり 梨	ゆでうどん、砂糖、ひまわり油、白ごま	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)	なし、きゅうり、ねぎ、にんじん、こまつな、キウイフルーツ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイン缶、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	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	345 kcal 13.5 g 14.9 g 160 mg
23	秋分の日									
24	土曜日									
25	日曜日									
26 (月)	キウイフルーツ	やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き なめこ汁(なめこ・ねぎ)	米	牛乳、さけ、白みそ	オレンジ、もやし、なめこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、塩(並塩)、食塩	ライスクッキー オレンジ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 kcal 18.8 g 10.6 g 153 mg
27 (火)	ヨーグルト	くりごはん つくね煮 なすの煮浸し すまし汁(花麩・あさつき)	米、さつまいも、砂糖、くり、焼ふ、片栗粉、パン粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	なす、バナナ、しいたけ、オクラ、にんじん、いんげん、あさつき、ねぎ、かんてんクック	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩、本みり	いもようかん☆ バナナ 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	427 kcal 17.4 g 11.1 g 133 mg
28 (水)	りんご	やわらかごはん チキンソテー ニラスープ	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、キウイフルーツ、にんじん、オクラ、しめじ、焼きのり、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ココアプリン☆ 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	462 kcal 18.4 g 23.1 g 162 mg
29 (木)	ヨーグルト	食パン ポークチャップ マセドアンサラダ オニオンスープ	食パン、じゃがいも、米、ひまわり油、オリーブ油、砂糖、きび砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	たまねぎ、なし、にんじん、きゅうり、まいたけ、ピーマン、しめじ、レモン果汁	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩	五平もち☆ 梨 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	469 kcal 20.3 g 15.2 g 76 mg
30 (金)	ヨーグルト	やわらか雑穀ごはん さんまの塩焼き さつまい	米、小麦粉、さつまいも、五穀、ひまわり油、砂糖、片栗粉、ごま油	さんま、豚ひき肉、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、干しいたけ、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	肉まん☆ りんご お米せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	506 kcal 20.4 g 21.2 g 129 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433kcal 蛋白質18.0g 脂質14.8g カルシウム144mg 鉄分2mg