

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				
03 (月)	りんご	チキンドリア コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、ひまわり油	鶏肉(もも皮なし)、こしあん(生)、鶏ひき肉	たまねぎ、いちご、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、しょうが、かんでん、バジル・パプリカ	鶏がらだし汁、食塩	水ようかん☆ いちご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 159 mg	
04 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	さつまいも、米、砂糖、ごま(乾)、片栗粉、ごま油、ひまわり油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ、にら、にんにく、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	ふかし芋☆ にぼし きよみオレンジ にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 169 mg	
05 (水)	バナナ	やわらかごはん さわらの塩焼き たけのこの土佐煮 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも	牛乳、さわら、粉チーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	チーズパイ☆ キウイフルーツ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 232 mg	
06 (木)	ヨーグルト	食パン ボークビーンズ 春きゃべつのスープ	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)、鶏ひき肉	カットトマト缶詰、たまねぎ、りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、グリーンピース、にんにく、パセリ	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、酒、塩(精製塩)	グリーンピースごはん☆ りんご ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 8.8 g カルシウム 106 mg	
07 (金)	バナナ	やわらかごはん かわいいの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、油、片栗粉、きび砂糖、砂糖、ひまわり油	牛乳、かわいい、絹ごし豆腐、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、わかめ、しめじ、えのきたけ、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	にんじんパンケーキ☆ キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 225 mg	
8	土曜日									
9	日曜日									
10 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん 新じゃがのそぼろ煮 ほうれん草ともやしのあえもの みそ汁(なめこ・ねぎ)	じゃがいも、米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、りんご、ほうれん草、たまねぎ、なめこ、もやし、にんじん、ねぎ、グリーンピース、あさつき	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	れんこんもち☆ りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 334 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 8.5 g カルシウム 88 mg	
11 (火)	きよみ オレンジ	たけのこごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう すまし汁(花麩・なのはな)	米、小麦粉、粉糖、ひまわり油、焼ふ、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、無塩バター、乾燥おから	キウイフルーツ、ごぼう、たけのこ(ゆで)、なばな、スナップエンドウ、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、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	手作りクッキー☆ キウイフルーツ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 17.8 g カルシウム 223 mg	
12 (水)	ヨーグルト	おにぎり つくね焼き 温野菜 いちご みそ汁(もやし・あさつき) (お弁当の日)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、オレンジ果汁、バナナ、スナップエンドウ、もやし、みかん缶、にんじん、あさつき、焼きのり、かんでん、にんにく、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	オレンジゼリー☆ バナナ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 120 mg	
13 (木)	ヨーグルト	やわらかごはん チンジャオロース わかめサラダ ねぎスープ	米、米粉、黒砂糖、ごま油、ひまわり油、砂糖、片栗粉、白ごま	豚肉(ロース・脂身付)、こしあん(生)、鶏ひき肉	りんご、たけのこ(ゆで)、ピーマン、緑豆もやし、ねぎ、赤パプリカ、コーン缶、わかめ、しょうが、にんにく、キャベツ	しょうゆ、食塩、酒、酢、鶏がらだし汁	草まじゅう☆ りんご ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 111 mg	
14 (金)	バナナ	けんちんうどん ささみとアスパラのごま和え	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ささみ、乾燥おから、バター	キウイフルーツ、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しめじ、グリーンアスパラガス	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、みりん	マンナビスケット キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.6 g カルシウム 236 mg	
15	土曜日									
16	日曜日									
17 (月)	りんご	チキンドリア コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、油、ひまわり油	鶏肉(もも皮なし)、こしあん(生)、鶏ひき肉	たまねぎ、いちご、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、しょうが、かんでん、バジル・パプリカ	鶏がらだし汁、食塩	水ようかん☆ いちご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 11.1 g カルシウム 159 mg	
18 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	さつまいも、米、砂糖、ごま(乾)、片栗粉、ごま油、ひまわり油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	オレンジ、もやし、ねぎ、にんじん、わかめ、にら、にんにく、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	ふかし芋☆ にぼし きよみオレンジ にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 11.3 g カルシウム 169 mg	
19 (水)	バナナ	やわらかごはん さわらの塩焼き たけのこの土佐煮 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも	牛乳、さわら、粉チーズ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、グリーンアスパラガス	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、塩(並塩)	チーズパイ☆ キウイフルーツ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.1 g カルシウム 232 mg	

☆マークの付いたおやつは手づくりです

献立の平均栄養価 エネルギー 434Kcal 蛋白質17.3g 脂質13.6g カルシウム160mg 鉄分2mg

2023年04月

# 献立表

KOJIKA KIDS(完了食)

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 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		
20 (木)	ヨーグルト	フランスパン 春野菜のポトフ キャロットラペ	フランスパン、 米、じゃがいも、 きび砂糖、オリ ーブ油	ウインナー、鶏ひき肉	にんじん、りんご、たま ねぎ、キャベツ、ごぼ う、グリーンピース、干し ぶどう、レモン果汁	酒、塩(並塩)、 食塩、鶏がらだし 汁	グリーンピースごはん☆ お茶 りんご ウエハース お茶	エネルギー 426 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 90 mg
21 (金)	バナナ	やわらかごはん かわいいの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 みそ汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、油、 片栗粉、きび砂 糖、砂糖、ひまわ り油	牛乳、かえい、絹ごし 豆腐、乾燥おから、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛 みそ)	かぼちゃ、キウイフ ルーツ、にんじん、たま ねぎ、わかめ、しめじ、 えのきたけ、あさつき、 しょうが	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みり ん	にんじんパンケーキ☆ 牛乳 キウイフルーツ ひじきせんべい お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 12.0 g カルシウム 225 mg
22	土曜日							
23	日曜日							
24 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん 新じゃがのそぼろ煮 ほうれん草ともやしのあえもの みそ汁(なめこ・ねぎ)	じゃがいも、米、 砂糖、片栗粉、 ひまわり油	豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	れんこん、りんご、ほう れんそう、たまねぎ、な めこ、もやし、にんじ ん、ねぎ、グリーンピ ース、あさつき	昆布だし汁、か つおだし汁、しい たけだし汁、しょう ゆ、本みりん、 酒、食塩	れんこんもち☆ お茶 りんご チーズスティック お茶	エネルギー 334 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 8.5 g カルシウム 88 mg
25 (火)	バナナ	たけのこごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう すまし汁(花麩・なのはな)	米、小麦粉、粉 糖、ひまわり油、 焼ふ、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、無塩 バター、乾燥おから	キウイフルーツ、ごぼ う、たけのこ(ゆで)、な ばな、スナップえんど う、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、昆布だし汁、 しょうゆ、本みり ん、食塩、酒	手作りクッキー☆ 牛乳 キウイフルーツ お米せんべい お茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.8 g カルシウム 218 mg
26 (水)	ヨーグルト	やわらかごはん チキンソテー きゃべつ和え みそ汁(もやし・あさつき)	米、米粉、ひまわ り油、黒砂糖、小 麦粉、パン粉	鶏もも肉、こしあん、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛 みそ)	りんご、トマト、キャベ ツ、もやし、きゅうり、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、食塩、中濃 ソース、しょうゆ、 ケチャップ、酒、 ワイン(白)	草まんじゅう☆ お茶 りんご ウエハース お茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 17.0 g カルシウム 113 mg
27 (木)	ヨーグルト	春野菜のクリームスパゲティ トマトサラダ コーンスープ	スパゲティ、砂 糖、ひまわり油、 オリーブ油、小麦 粉	牛乳、ベーコン、鶏 ひき肉、バター	オレンジ濃縮果汁、ト マト、バナナ、たまね ぎ、にんじん、コーン 缶、りんご、みかん缶、 グリーンアスパラガス、 レモン、パセリ、かんで	鶏がらだし汁、食 塩、塩(並塩)	オレンジゼリー☆ 牛乳 バナナ にんじんビスケット お茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 20.9 g カルシウム 138 mg
28 (金)	キウイ フルーツ	きじ焼き寿司 菜の花の白和え 若竹汁 いちご (こどもの日のお祝い)	米、砂糖、ごま、 ひまわり油	鶏もも肉、木綿豆腐	オレンジ、キウイフル ーツ、にんじん、なばな、 たけのこ(ゆで)、ごぼ う、干しいたけ、わか め、グリーンピース	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 食酢(米酢)、しょ うゆ、酒、食塩、 本みりん	こいのぼりパイ☆ 牛乳 きよみオレンジ ひじきせんべい お茶	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 26.9 g カルシウム 208 mg
29	昭和の日							
30	日曜日							

☆マークの付いたおやつは手づくりです

献立の平均栄養価 エネルギー 434Kcal 蛋白質17.3g 脂質13.6g カルシウム160mg 鉄分2mg