

／ 曜	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)		
1	土曜日									
2	日曜日									
03 (月)	バナナ	ビビンバ丼 わかめスープ すいか	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	すいか、キウイフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、ぜんまい(ゆで)、わかめ、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、鶏がらだし汁	豆乳クッキー キウイフルーツ 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	508 kcal 17.9 g 19.2 g 172 mg
04 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん あじのソテーフレッシュトマトソース 温野菜 ほうれん草スープ	じゃがいも、米、小麦粉、ひまわり油、油	あじ、ベーコン、鶏ひき肉	トマト、りんご、まいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、オクラ、にんにく、バジル・パセリ	鶏がらだし汁、食塩、塩(並塩)、パセリ/乾、こしょう	ジャーマンポテト☆ りんご 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	317 kcal 15.9 g 10.3 g 100 mg
05 (水)	キウイフルーツ	おにぎり ささみの磯辺焼き いんげんのごま和え メロン みそ汁(こまつな) ＜お弁当の日＞	米、ひまわり油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏ささみ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	メロン、バナナ、いんげん、にんじん、こまつな、焼きのり、しょうが、あおのり	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、みりん	むしばん☆ バナナ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	585 kcal 28.5 g 18.2 g 265 mg
06 (木)	ヨーグルト	やわらか雑穀ごはん かれいの煮つけ こまつなのおかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、五穀	かれい、牛乳、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、こまつな、なめこ、オクラ、ねぎ、にんじん、しょうが	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	牛乳プリン☆ オレンジ 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	444 kcal 18.7 g 16.5 g 180 mg
07 (金)	バナナ	七夕そうめん とうがんのそぼろあんかけ オレンジゼリー ＜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、えび(むき身)、鶏ひき肉	とうがん、オレンジ濃縮果汁、にんじん、すいか、みかん缶、オクラ、黄パプリカ、キウイフルーツ、もも缶、かんてん(ゼリー状)、干しし	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☆ 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	401 kcal 17.1 g 8.4 g 172 mg
8	土曜日									
9	日曜日									
10 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん チキンソテーのねぎソースかけ ニラスープ	米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉	りんご、トマト、キャベツ、にら、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ	わかめおにぎり☆ 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	493 kcal 16.0 g 18.8 g 73 mg
11 (火)	オレンジ	やわらか黒米ごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、こめ【水稲めし】黒米	牛乳、かじき、無塩バター、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、だいこん、もずく、にんじん、あさつき	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、みりん、酒	カップケーキ☆ バナナ 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	431 kcal 18.6 g 14.2 g 171 mg
12 (水)	ヨーグルト	夏野菜ドリア トマトサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	とうもろこし、たまねぎ、りんご、トマト、なす、オクラ、ズッキーニ、赤パプリカ、パセリ、しょうが、バジル・パセリ	鶏がらだし汁、食塩、酒、酢、塩(並塩)	ゆでとうもろこし☆ 枝豆 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	409 kcal 11.5 g 16.4 g 89 mg
13 (木)	ヨーグルト	フランスパン チキンソテー マカロニサラダ にんじんスープ	フランスパン、マカロニ、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、鶏ひき肉	りんご、にんじん、トマト、えだまめ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし汁	小魚せんべい 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	351 kcal 18.2 g 11.1 g 72 mg
14 (金)	キウイフルーツ	やわらかごはん 白身魚の塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、食パン、砂糖	牛乳、さわか、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、刻みこんぶ、にんじん、いんげん、あさつき、干しいたけ、ピーマン、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ピザトースト☆ オレンジ 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	400 kcal 21.6 g 13.5 g 275 mg

☆マークの付いたおやつは手づくりです

2023年07月

献立表

KOJIKAKIDS(完了食)

日／曜		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)		
15			土曜日							
16			日曜日							
17			海の日							
18	(火)	ヨーグルト やわらかごはん あじのソテーフレッシュトマトソース 温野菜 ほうれん草スープ	じゃがいも、米、小麦粉、ひまわり油、油	あじ、ベーコン、鶏ひき肉	トマト、りんご、まいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、オクラ、にんにく、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食塩、塩(並塩)、パセリ/乾、こしょう	ジャーマンポテト☆ りんご 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	317 kcal 15.9 g 10.3 g 98 mg
19	(水)	キウイフルーツ やわらかごはん ささみの磯辺焼き いんげんごま和え みそ汁(こまつな)	米、ひまわり油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏ささみ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、いんげん、こまつな、にんじん、干しぶどう、しょうが、あおのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁	むしばん☆ バナナ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 27.6 g 18.1 g 250 mg
20	(木)	ヨーグルト やわらか雑穀ごはん かれいの煮つけ こまつなのおかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、五穀	かれい、牛乳、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、こまつな、なめこ、オクラ、ねぎ、にんじん、しょうが	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	牛乳プリン☆ オレンジ 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	411 kcal 18.2 g 15.2 g 177 mg
21	(金)	ヨーグルト 肉みそうどん トマト もずくスープ	うどん、砂糖、ごま、片栗粉、ひまわり油、ごま油	豚ひき肉、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、トマト、たまねぎ、もずく、なす、しいたけ、きゅうり、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	かぼちゃ茶巾☆ 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	401 kcal 17.0 g 12.6 g 114 mg
22			土曜日							
23			日曜日							
24	(月)	ヨーグルト やわらかごはん チキンソテーのねぎソースかけ ニラスープ	米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉	りんご、トマト、キャベツ、にら、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ	わかめおにぎり☆ 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	495 kcal 16.1 g 18.9 g 74 mg
25	(火)	オレンジ やわらか黒米ごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、こめ[水稲めし] 黒米	牛乳、かじき、無塩バター、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、だいこん、もずく、にんじん、あさつき	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、みりん、酒	カップケーキ☆ バナナ 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	431 kcal 18.6 g 14.2 g 171 mg
26	(水)	ヨーグルト 夏野菜ドリア トマトサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	とうもろこし、たまねぎ、りんご、トマト、なす、オクラ、ズッキーニ、赤パプリカ、パセリ、しょうが、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食塩、酒、酢、塩(並塩)	ゆでとうもろこし☆ 枝豆 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	409 kcal 11.5 g 16.4 g 89 mg
27	(木)	ヨーグルト 食パン ポークビーンズ きやべつスープ	食パン、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	りんご、にんじん、トマト、えだまめ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ/乾、塩(精製塩)	小魚せんべい 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	351 kcal 21.3 g 9.8 g 111 mg
28	(金)	キウイフルーツ やわらかごはん 白身魚の塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、食パン、砂糖	牛乳、さわら、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	オレンジ、刻みこんぶ、にんじん、いんげん、あさつき、干しいたけ、ピーマン、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ピザトースト☆ オレンジ 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	400 kcal 21.6 g 13.5 g 275 mg
29			土曜日							
30			日曜日							
31	(月)	バナナ ビビンバ丼 わかめスープ すいか	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	すいか、オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、ぜんまい(ゆで)、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、鶏がらだし汁	豆乳クッキー オレンジ 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	505 kcal 17.9 g 19.2 g 170 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 414Kcal 蛋白質17.7g 脂質14.1g カルシウム149mg 鉄分2mg

KOJIKAKIDS