

2023年08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				
01 (火)	りんご	夏野菜のドリア トマト アスパラスープ	米、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、クリームチーズ、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、グリーンアスパラガス、トマト、なす、赤パプリカ、オクラ、いちごジャム、りんご	鶏がらだし汁、バジル粉、	カナッペ☆ 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	507 kcal 18.7 g 20.9 g 187 mg
02 (水)	オレンジ	やわらかごはん 麻婆豆腐 もやしとにんじんの中華和え わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	グレープフルーツ、わかめ、ねぎ、しめじ、にんじん、もやし、あさつき、干しぶどう、しょうが、にんにく	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	むしばん☆ グレープフルーツ 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	456 kcal 17.9 g 16.8 g 203 mg
03 (木)	バナナ	フランスパン 鶏肉と夏野菜のトマト煮 温野菜	フランスパン、米	鶏もも肉、米みそ(赤色辛味噌)	オレンジ、ホールトマト缶詰、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、たまねぎ、黄パプリカ、スナップえんどう、にんにく、しょうが、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、塩(精製塩)、食塩	みそおにぎり☆ オレンジ マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 kcal 17.6 g 10.4 g 57 mg
04 (金)	グレープフルーツ	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きやべつ)	米、ひまわり油	牛乳、まかじき、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オクラ、キャベツ、にんじん、ひじき(乾)、干ししいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	にんじんビスケット りんご お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	344 kcal 21.0 g 7.8 g 234 mg
5	土曜日									
6	日曜日									
07 (月)	グレープフルーツ	やわらかごはん 蒸し鶏のごまだれがけ みそ汁(なす・みょうが)	米、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、ごま、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、にんじん、なす、スナップえんどう、みょうが、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	黒糖ビスケット☆ キウイフルーツ 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	360 kcal 18.1 g 12.2 g 193 mg
08 (火)	りんご	やわらかごはん カレイの煮つけ 人参の白和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、乾燥おかから、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、バナナ、にんじん、ごぼう、もやし、干ししいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	にんじんバンケーキ☆ オレンジ 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	445 kcal 23.2 g 9.1 g 254 mg
09 (水)	バナナ	おにぎり 鶏の照り煮 きやべつ和え 梨 みそ汁(たまねぎ) ＜お弁当の日＞	米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、なし、野菜ミックスジュース、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、焼きのり、かんてんクック、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	二色寒天☆ りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 14.3 g 11.4 g 73 mg
10 (木)	オレンジ	やわらかごはん 鮭の南蛮漬け 夏野菜みそ汁	米、食パン、三温糖、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	すいか、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オクラ、みょうが、しょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、本みりん	ラスク☆ すいか マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 kcal 19.6 g 10.0 g 154 mg
11	山の日									
12	土曜日									
13	日曜日									
14 (月)	オレンジ	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(小松菜・ねぎ)	米	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、ぼん酢しょうゆ	ひじきせんべい 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	370 kcal 11.7 g 18.4 g 63 mg
15 (火)	キウイフルーツ	肉野菜うどん きゅうりのナムル	ゆでうどん、砂糖、ごま油、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、こしあん(生)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	キウイフルーツ、オレンジ、きゅうり、緑豆もやし、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、しょうが、かんてん	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	水ようかん☆ オレンジ 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	358 kcal 13.5 g 15.6 g 59 mg
16 (水)	梨	やわらかごはん 麻婆豆腐 もやしとにんじんの中華和え わかめスープ	米、ひまわり油、ごま油、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、クリームチーズ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	バナナ、ねぎ、しめじ、わかめ、にんじん、もやし、いちごジャム、あさつき、しょうが、にんにく	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	カナッペ☆ 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	456 kcal 17.8 g 19.7 g 213 mg

☆マークの付いたおやつは手づくりです

2023年08月

献立表

KOJIKAKIDS(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				
17 (木)	キウイ フルーツ	食パン チキンソテー マカロニサラダ レタススープ	食パン、米、マカロニ、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、米みそ(赤色辛味噌)	オレンジ、トマト、レタス、きゅうり、にんじん、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	みそおにぎり☆ オレンジ マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 kcal 18.6 g 10.8 g 45 mg
18 (金)	グレープ フルーツ	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き きゃべつサラダ みそ汁(わかめ・えのき)	米、干しとうもろこし、砂糖、ひまわり油、ごま油	豚肉(ロース・脂身付)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	ツナそうめん 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	387 kcal 16.0 g 13.1 g 48 mg
19	土曜日									
20	日曜日									
21 (月)	グレープ フルーツ	やわらかごはん 蒸し鶏のごまだれがけ みそ汁(なす・みょうが)	米、片栗粉、小麦粉、ひまわり油、ごま、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、もやし、にんじん、なす、スナップえんどう、みょうが、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	黒糖ビスケット☆ キウイフルーツ 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	378 kcal 18.4 g 12.3 g 191 mg
22 (火)	りんご	やわらかごはん カレーの煮つけ 人参の白和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、かき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、乾燥おから、米みそ(赤色辛みそ)	パナナ、にんじん、ごぼう、もやし、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	にんじんパンケーキ☆ 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	447 kcal 23.2 g 9.1 g 254 mg
23 (水)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 鶏の照り煮 きゃべつ和え みそ汁(たまねぎ)	米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、野菜ミックスジュース、トマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かんてんクック、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん	二色寒天☆ りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	345 kcal 13.6 g 11.5 g 69 mg
24 (木)	オレンジ	夏野菜のドリア トマト アスパラスープ	米、食パン、マーガリン、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)	すいか、たまねぎ、トマト、グリーンアスパラガス、なす、赤パプリカ、オクラ、りんご	鶏がらだし汁、コンソメ、バジル粉	シュガートースト☆ すいか マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 kcal 18.9 g 19.5 g 151 mg
25 (金)	グレープ フルーツ	やわらかごはん かじきの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(きゃべつ)	米、ひまわり油	牛乳、まかじき、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オクラ、キャベツ、にんじん、ひじき(乾)、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	にんじんビスケット りんご お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	344 kcal 21.0 g 7.8 g 234 mg
26	土曜日									
27	日曜日									
28 (月)	オレンジ	やわらかごはん 豚肉の冷しゃぶ みそ汁(小松菜・ねぎ)	米	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、あさつき	かつお・昆布だし汁、ほん酢しょうゆ	ひじきせんべい 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	447 kcal 12.6 g 18.6 g 63 mg
29 (火)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 蛙の南蛮漬け 夏野菜みそ汁	米、三温糖、砂糖、片栗粉	さけ、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、オクラ、みょうが、しょうが、かんてん	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、本みりん	水ようかん☆ 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	304 kcal 16.4 g 2.7 g 60 mg
30 (水)	梨	やわらかごはん 鶏肉と冬瓜の煮物 焼きなす みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	とうがん、なす、グレープフルーツ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、あさつき、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、酢、本みりん	むしばん☆ グレープフルーツ 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	503 kcal 19.1 g 16.6 g 200 mg
31 (木)	バナナ	やわらかごはん 豚肉のしょうが焼き きゃべつサラダ みそ汁(わかめ・えのき)	米、ゆでうどん、ひまわり油	豚肉(ロース・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、緑豆もやし、えのきたけ、にら、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、中濃ソース、コンソメ	焼きうどん☆ 梨 マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 kcal 16.2 g 17.2 g 43 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 407Kcal 蛋白質17.6g 脂質13.2g カルシウム139mg 鉄分2mg