

献 立 表

2023年12月

KOJICA KIDS(乳児食)

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	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 ～ 金	バナナ	ごはん 治部煮 さといものごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、さといも、片栗粉、ごま(乾)	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しゅんぎく	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	たべっこベビー オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶
2		土曜日						
3	日曜日							
04 ～ 月	ヨーグルト	ごはん さわらの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	米、食パン、マーチガリン、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉	パナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん、板こんにゃく、ごぼう、わかめ(乾)、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ラスク☆ バナナ 野菜せんべい	お茶 お茶
05 ～ 火		ごはん 肉じゃが 小松菜のお浸し みそ汁(かぶ・えのき)	米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、かぶ、しらたり、いんげん、にら	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	にらせんべい☆ 豆乳クッキー	お茶 お茶
06 ～ 水	キウイ フルーツ	ごはん 回鍋肉 わかめと豆腐のサラダ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、パナナ、コーン缶、ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、わかめ(生)、にんにく、しょうが、干しこいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、パセリ粉	コーンマヨパン☆ バナナ チーズステック	牛乳 お茶
07 ～ 木		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	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ粉、塩(精製塩)	一口おにぎり☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶
08 ～ 金	オレンジ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きやべつ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	米、片栗粉、ひまわり油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	パナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、わかめ(生)、にんじん、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	黒糖ビスケット☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶
9		土曜日						
10	日曜日							
11 ～ 月	ヨーグルト	中華丼 ささみときゅうりの梅肉和え ニラスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(ばら)、鶏ささみ、鶏ひき肉	はくさい、きゅうり、にら、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、うめ干し、黒きくらげ	鳥がらだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩	小松菜どらやき☆ みかん 野菜せんべい	お茶 お茶
12 ～ 火		ごはん ぶり大根 にんじんの白和え みそ汁(はくさい・しいたけ)	さつまいも、米、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、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、しょうゆ、本みりん、食塩	スイートポテト☆ キウイフルーツ 豆乳クッキー	牛乳 お茶
13 ～ 水	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のマッシュポテト焼き かぼちゃとトマトサラダ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、マカロニ・スペゲティー、マッシュポテト、パン粉、ひまわり油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、セロリー、パセリ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ミネストローネ☆ オレンジ チーズステック	お茶 お茶
14 ～ 木		しょうゆラーメン ツナサラダ	生中華めん、米、ひまわり油、ごま油、油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、しらす干し、鶏ひき肉	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、にら、ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	納豆チャーハン☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶
15 ～ 金	バナナ	ポークカレー コーレスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご、パセリ、バジル・バジリコ	鳥がらだし汁、カレールウ、食塩	たべっこベビー オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶
16		土曜日						
17	日曜日							

☆マークの付いたおやつは手づくりです

KOJICA KIDS

献 立 表

2023年12月

KOJIIKA KIDS(乳児食)

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	栄 養 値 (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 ～ 月 ～	キウイ フルーツ	ごはん 回鍋肉 わかめと豆腐のサラダ 中華スープ	米、食パン、マー ガリン、砂糖、ご ま油、油	牛乳、豚肉(ばら)、木 綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏ひき肉、米みそ (赤色辛みそ)	キャベツ、バナナ、ね ぎ、にんじん、たけの こ、ピーマン、コーン 缶、わかめ(生)、にん にく、しょうが、干しい たけ	鳥がらだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	ラスク☆ バナナ 野菜せんべい	牛乳 たんぱく質 19.9 g 脂 質 25.9 g カルシウム 177 mg
19 ～ 火 ～	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが 小松菜のお浸し みそ汁(かぶ・えのき)	米、じゃがいも、 小麦粉、ひまわり 油、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	みかん、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのき たけ、かぶ、しらたき、 いんげん、にら	昆布だし汁、か つおだし汁、しい たけだし汁、しょう ゆ、みりん、本み りん	いらせんべい☆ みかん 豆乳クッキー	お茶 たんぱく質 12.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 133 mg
20 ～ 水 ～	オレンジ	えびピラフ フライドチキン ポテトサラダツリー コーンスープ ＜クリスマス＞	米、小麦粉、じゃ がいも、ひまわり油、 砂糖	鶏もも肉、えび(むき 身)、生クリーム(乳脂 肪)、牛乳、無塩バ ター、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコ リー、コーン缶、にんじ ん、いちご、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ピーマ ン、パセリ、しょうが、も も缶、キウイフルーツ	鳥がらだし汁、 しょうゆ、食塩	クリスマスケーキ☆ チーズステック	牛乳 たんぱく質 25.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 294 mg
21 ～ 木 ～	ヨーグルト	食パン ポークジンジャー 温野菜 にんじんスープ	食パン、じゃがい も、ひまわり油、 砂糖	豚肉(ロース)、鶏ひ き肉	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、トマト、 しょうが	しょうゆ、本みり ん、食塩、鳥がら だし汁	一口おにぎり☆ さつまいもクッキー	お茶 たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 83 mg
22 ～ 金 ～	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁(えのき・ほうれんそう)	米、砂糖	鶏もも肉、つぶしあん (砂糖添加)、米みそ (淡色辛みそ)	日本かぼちゃ、ブロッコ リー、ほうれんそう、え のきたけ、ゆず果皮	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	黒糖ビスケット☆ バナナ ひじきせんべい	お茶 たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.8 g カルシウム 191 mg
23								土曜日
24								日曜日
25 ～ 月 ～	ヨーグルト	中華丼 ささみときゅうりの梅肉和え ニラスープ	米、ごま油、片栗 粉、砂糖、ごま	豚肉(ばら)、鶏ささ み、鶏ひき肉	はくさい、きゅうり、に ら、にんじん、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、し いたけ、うめ干し、黒き くらげ	鳥がらだし汁、昆 布だし汁、しいた けだし汁、しょう ゆ、食塩	小松菜どらやき☆ 野菜せんべい	お茶 たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 124 mg
26 ～ 火 ～	バナナ	ごはん ぶり大根 にんじんの白和え みそ汁(はくさい・しいたけ)	さつまいも、米、 砂糖、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆 腐、バター、生クリー ム(乳脂肪)、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	だいこん、キウイフル ー、にんじん、はくさ い、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、 しょうゆ、本みり ん、食塩	スイートポテト☆ 豆乳クッキー	牛乳 たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 217 mg
27 ～ 水 ～	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のマッシュポテト焼き かぼちゃとトマトサラダ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、 マカロニ・スペゲ ティー、マッシュ ポテト、パン粉、 ひまわり油、マヨ ネーズ、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、 ベーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、オ レンジ、にんじん、トマ ト、セロリー、パセリ、 しょうが	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、酢、ケチャッ プ、しょうゆ、食塩	ミネストローネ☆ チーズステック	お茶 たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 89 mg
28 ～ 木 ～	ヨーグルト	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、 ひまわり油、油、 砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(も も)、鶏ひき肉	たまねぎ、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、バジル・ バジリコ	鳥がらだし汁、カ レールウ、食塩	ウエハース さつまいもクッキー	牛乳 たんぱく質 16.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 190 mg
29								冬休み
30								冬休み
31								冬休み

☆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469Kcal 蛋白質19.1g 脂質17.3g カルシウム166mg 鉄分2mg

KOJIIKA KIDS