

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 (木)	バナナ	肉うどん かぶときゅうりの塩もみ	ゆでうどん	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)	キウイフルーツ、きゅうり、かぶ、はくさい、しゅんぎく、ねぎ、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	たべっこベビー 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	355 kcal 14.1 g 12.2 g 197 mg
02 (金)	ヨーグルト	鬼豆ライス 野菜のスープ煮 フルーツカクテル ＜節分＞	米、ひまわり油	鶏がらスープ、豚ひき肉、蒸し大豆	みかん、たまねぎ、にんじん、みかん缶、キャベツ、もも缶、パイン缶、きゅうり、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、にんにく	カレールウ、食塩	ようかん みかん 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	376 kcal 13.5 g 10.8 g 99 mg
3	土曜日									
4	日曜日									
05 (月)	ヨーグルト	ごはん 蒸しそばの白菜あんかけ さといもの煮ころがし みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、さといも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	さば、油揚げ、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、しゅんぎく、たまねぎ、ゆず果皮	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	納豆チャーハン☆ オレンジ 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	452 kcal 21.2 g 14.5 g 130 mg
06 (火)	ヨーグルト	ハヤシライス きやべつとかにかまのサラダ コンソメスープ	さつまいも、米、マヨネーズ、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、エリンギ、パセリ	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、食塩	ふかし芋☆ みかん 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 kcal 14.3 g 18.7 g 110 mg
07 (水)	バナナ	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 温野菜 みそ汁(もやし・あさつき) みかん ＜お弁当の日＞	米、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、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、酢、本みりん	カップケーキ☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 18.5 g 22.7 g 163 mg
08 (木)	みかん	食パン カレイのムニエル 温野菜 人参スープ	食パン、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、かたい、バター、鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、たまねぎ	鳥がらだし汁、食塩、塩(精製塩)	ちんすこう☆ オレンジ 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	423 kcal 21.2 g 13.6 g 184 mg
09 (金)	オレンジ	五目まぜ御飯 豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・だいこん)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、乾燥おから	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、生わかめ、干しいたけ、あさつき	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	にんじんパンケーキ☆ バナナ 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	451 kcal 17.1 g 12.5 g 227 mg
10	土曜日									
11	建国記念日									
12	振替休日									
13 (火)	キウイフルーツ	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め わかめときゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、わかめ(生)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、酢、昆布だし汁	ライスクッキー バナナ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 kcal 18.1 g 23.1 g 164 mg
14 (水)	オレンジ	ごはん 鶏肉とだいこんの煮物 にんじんしりしり みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーガリン、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、だいこん、キウイフルーツ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	シュガートースト☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 kcal 22.8 g 11.4 g 176 mg

☆マークの付いたおやつは手づくりです

2024年02月

献立表

KOJIKAKIDS(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 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				
15 (木)	バナナ	ミートスパゲティ フレンチサラダ 白菜スープ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、オリーブ油、砂糖、ひまわり油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム、レモン、ピーマン、コーン缶、きゅうり	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	たべっこベビー 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	451 kcal 17.9 g 15.6 g 200 mg
16 (金)	ヨーグルト	ごはん 石狩汁 小松菜のお浸し	米、じゃがいも	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、まいたけ、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、みりん、しょうゆ	ようかん みかん 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	322 kcal 18.1 g 4.3 g 142 mg
17	土曜日									
18	日曜日									
19 (月)	ヨーグルト	ごはん 蒸しそばの白菜あんかけ さといもの煮ころがし みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、さといも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	さば、油揚げ、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、しゅんぎく、たまねぎ、ゆず果皮	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	納豆チャーハン☆ オレンジ 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	454 kcal 21.3 g 14.5 g 130 mg
20 (火)	ヨーグルト	ハヤシライス きゃべつとかにかまのサラダ コンソメスープ	さつまいも、米、マヨネーズ、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、エリンギ、パセリ	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、食塩	ふかし芋☆ みかん 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 kcal 14.3 g 18.7 g 110 mg
21 (水)	バナナ	ごはん さわらの煮付け きんぴらごぼう みそ汁(白菜)	米、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、さわら、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、ごぼう、はくさい、いんげん、にんじん、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	カップケーキ☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	471 kcal 19.3 g 16.7 g 177 mg
22 (木)	ヨーグルト	食パン 肉団子のスープ煮 マセドアンサラダ	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、ごま、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐	みかん、はくさい、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、わかめ(生)、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	わかめごはん☆ みかん 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	459 kcal 19.1 g 16.7 g 177 mg
23	天皇誕生日									
24	土曜日									
25	日曜日									
26 (月)	みかん	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲンサイスープ	米、小麦粉、はるさめ(緑豆)、ごま油、砂糖、ごま(乾)、ごま、ひまわり油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、乾燥おから、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	オレンジ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、にら、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	にんじんパンケーキ☆ オレンジ 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	483 kcal 18.7 g 20.6 g 299 mg
27 (火)	キウイフルーツ	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め わかめときゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、わかめ(生)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、酢、昆布だし汁	ライスクッキー バナナ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 kcal 18.1 g 23.1 g 164 mg
28 (水)	バナナ	ごはん 鶏肉とだいこんの煮物 にんじんしりしり みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーガリン、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、だいこん、キウイフルーツ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	シュガートースト☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 22.8 g 11.4 g 171 mg
29 (木)	オレンジ	五目まぜ御飯 豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・だいこん)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、生わかめ、干しいたけ、あさつき	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	たべっこベビー 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	414 kcal 15.2 g 11.9 g 214 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 431Kcal 蛋白質18.2g 脂質15.4g カルシウム168mg 鉄分2mg

KOJIKAKIDS