

2024年03月

献立表

KOJIKI 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 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 (金)	キウイ フルーツ	チャーハン トマト わかめスープ	米、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	トマト、いちご、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、わかめ(生)、いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	いちごプリン☆ 牛乳	ウエハース お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	368 kcal 13.6 g 12.3 g 198 mg
2	土曜日									
3	日曜日									
04 (月)	バナナ	中華丼 ささみときゅうりの中華和え もやしとにんじんのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささみ、鶏ひき肉、鶏がらスープ	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、しめじ、黒きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー キウイフルーツ	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	450 kcal 19.2 g 23.0 g 154 mg
05 (火)	ヨーグルト	ごはん 新たまねぎと豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(小松菜・しめじ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、こまつな、しめじ、しょうが、かんでんクック	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ	いもようかん☆ オレンジ	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	384 kcal 14.9 g 13.5 g 100 mg
06 (水)	キウイ フルーツ	ごはん 鮭の塩焼き 高野豆腐の含め煮 みそ汁(きやべつ・たまねぎ) デコボン <お弁当の日>	米、黒ごま、砂糖	牛乳、さけ(塩)、スライスチーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、デコボン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、食塩、しょうゆ	チーズクラッカー☆ バナナ	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	415 kcal 21.8 g 15.7 g 234 mg
07 (木)	ヨーグルト	マカロニグラタン ほうれん草のソテー 白菜スープ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、ひまわり油、パン粉、油	鶏もも肉、牛乳、バター、鶏ひき肉	かぼちゃ、デコボン、たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、しめじ、にんじん、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、塩(精製塩)、食塩	焼きかぼちゃ☆ デコボン	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	449 kcal 17.2 g 20.0 g 147 mg
08 (金)	オレンジ	ごはん 肉じゃが かぶときゅうりの塩もみ みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、かぶ、にんじん、大豆もやし、しらたき、コーン缶、いんげん、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、パセリ粉、本みりん、食塩	コーンマヨパン☆ キウイフルーツ	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	473 kcal 15.2 g 20.7 g 179 mg
9	土曜日									
10	日曜日									
11 (月)	ヨーグルト	ごはん さわらの照り焼き 新じゃが芋のきんぴら みそ汁(大根・あさつき)	米、ゆでうどん、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、ごま	さくら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、こまつな、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	焼きうどん☆ バナナ	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	401 kcal 18.5 g 15.3 g 95 mg
12 (火)	ヨーグルト	ひじきごはん 豆腐と白菜の煮物 すまし汁(花魁・あさつき)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	はくさい、デコボン、にんじん、いんげん、干しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、あさつき、ひじき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、食塩	肉まん☆ デコボン	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	458 kcal 17.5 g 11.2 g 146 mg
13 (水)	キウイ フルーツ	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、コーン缶、りんご、パセリ、しょうが、バジル・パジリ	鳥がらだし汁、カレールー、食塩	黒糖むしパン☆ バナナ	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	477 kcal 17.4 g 14.0 g 191 mg
14 (木)	バナナ	食パン 煮込みハンバーグ 温野菜 人参スープ	食パン、じゃがいも、ひまわり油、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ、しょうが	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	ベイクドポテト☆ オレンジ	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	484 kcal 21.5 g 23.5 g 163 mg

☆マークの付いたおやつは手づくりです

KOJIKI KIDS

2024年03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 (金)	キウイ フルーツ	チャーハン トマト わかめスープ	米、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	トマト、いちご、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、わかめ(生)、いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	いちごプリン☆	牛乳	エネルギー	368 kcal
									たんぱく質	13.6 g
							ウエハース	お茶	脂質	12.3 g
									カルシウム	198 mg
16	土曜日									
17	日曜日									
18 (月)	バナナ	中華丼 ささみときゅうりの中華和え もやしとにんじんのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささみ、鶏ひき肉、鶏がらスープ	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、しめじ、黒きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー	牛乳	エネルギー	462 kcal
							キウイフルーツ		たんぱく質	19.3 g
							野菜せんべい	お茶	脂質	23.0 g
									カルシウム	148 mg
19 (火)	ヨーグルト	ごはん 新たまねぎと豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(小松菜・しめじ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、こまつな、しめじ、しょうが、かんてんクック	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ	いもようかん☆	お茶	エネルギー	384 kcal
							オレンジ		たんぱく質	14.9 g
							たべっこベビー	お茶	脂質	13.5 g
									カルシウム	100 mg
20	春分の日									
21 (木)	キウイ フルーツ	春きやべつとツナのスパゲティー かぼちゃサラダ コーンスープ	マカロニ・スパゲティー、マヨネーズ(スプレッド)、オリーブ油、ひまわり油	牛乳、ツナ水煮缶、スライスチーズ、鶏ひき肉	かぼちゃ、バナナ、コーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、干しぶどう、パセリ	鳥がらだし汁、食塩	チーズクラッカー☆	牛乳	エネルギー	449 kcal
							バナナ		たんぱく質	17.2 g
							さつまいもクッキー	お茶	脂質	16.4 g
									カルシウム	198 mg
22 (金)	オレンジ	ごはん 肉じゃが かぶときゅうりの塩もみ みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、かぶ、にんじん、大豆もやし、しらたき、コーン缶、いんげん、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、パセリ粉、本みりん、食塩	コーンマヨパン☆	牛乳	エネルギー	473 kcal
							キウイフルーツ		たんぱく質	15.2 g
							ウエハース	お茶	脂質	20.7 g
									カルシウム	179 mg
23	土曜日									
24	日曜日									
25 (月)	ヨーグルト	ごはん さわらの照り焼き 新じゃがが芋のきんぴら みそ汁(大根・あさつき)	米、ゆでうどん、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、ごま	さわら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、こまつな、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	焼きうどん☆	お茶	エネルギー	385 kcal
							バナナ		たんぱく質	18.4 g
							野菜せんべい	お茶	脂質	15.2 g
									カルシウム	100 mg
26 (火)	ヨーグルト	ひじきごはん 豆腐と白菜の煮物 すまし汁(花麩・あさつき)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	はくさい、デコボン、にんじん、いんげん、干しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、あさつき、ひじき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、食塩	肉まん☆	お茶	エネルギー	462 kcal
							デコボン		たんぱく質	17.4 g
							たべっこベビー	お茶	脂質	11.2 g
									カルシウム	142 mg
27 (水)	キウイ フルーツ	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、コーン缶、りんご、パセリ、しょうが、バジル・パジリコ	鳥がらだし汁、カレールウ、食塩	黒糖むしパン☆	牛乳	エネルギー	477 kcal
							バナナ		たんぱく質	17.4 g
							ひじきせんべい	お茶	脂質	14.0 g
									カルシウム	191 mg
28 (木)	バナナ	食パン チキンソテートマトソース添え きやべつ和え アスパラスープ	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉	オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	バイクドポテト☆	牛乳	エネルギー	415 kcal
							オレンジ		たんぱく質	19.8 g
							さつまいもクッキー	お茶	脂質	15.9 g
									カルシウム	157 mg
29 (金)	オレンジ	チャーハン トマト わかめスープ	米、ひまわり油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、トマト、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、わかめ(生)、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	豆乳クッキー	牛乳	エネルギー	337 kcal
							バナナ		たんぱく質	12.1 g
							ウエハース	お茶	脂質	10.4 g
									カルシウム	140 mg
30	土曜日									
31	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 429Kcal 蛋白質17.1g 脂質16.1g カルシウム158mg 鉄分2mg

KOJIKAKIDS

未満児