

2024年03月

献 立 表

KOJIIKA KIDS(乳児食)

日 曜 日	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	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					
2							ウエハース	お茶					
3	土曜日												
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иф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	牛乳					
05 ～ 火							キウifulーツ						
06 ～ 水							野菜せんべい	お茶					
07 ～ 木	ヨーグルト	ごはん 新たまねぎと豚肉のしょうが焼き プ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、プロッコリー、こまつな、しめじ、しょうが、かんてん昆ツク	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					
08 ～ 金							オレンジ						
09							たべっこベビー	お茶					
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、じやがいも、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)	パナ、デコポン、にんじん、たまねぎ、いんげん	鳥がらだし汁、塩(精製塩)、食塩	チーズクラッカー☆	牛乳					
12 ～ 火							バナナ						
13 ～ 水							ひじきせんべい	お茶					
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、じやがいも、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	焼きかぼちゃ☆	お茶					
15							デコポン						
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

KOJIIKA KIDS

献 立 表

2024年03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 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、ヨーン缶、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☆ ウエハース	牛乳 お茶
土曜日								
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 野菜せんべい	牛乳 お茶
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 プ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、プロッコリー、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☆ オレンジ たべっこベビー	お茶 お茶
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、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、干しうどん、パセリ	鳥がらだし汁、食塩	チーズクラッカー☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶
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☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶
土曜日								
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☆ バナナ 野菜せんべい	お茶 お茶
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、デコポン、にんじん、いんげん、干しこうじ、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☆ デコポン たべっこベビー	お茶 お茶
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・パリコ	鳥がらだし汁、カレールウ、食塩	黒糖むしパン☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶
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	ベイクドポテト☆ オレンジ さつまいもクッキー	牛乳 お茶
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 バナナ ウエハース	牛乳 お茶
土曜日								
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

KOJICA KIDS

未満児