

献立表

2024年04月
KOJIKA KIDS 乳児食

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				1,2才朝おやつ 午後おやつ	栄養価
		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 月	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁(人参・小松菜)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	星せんべい バナナケーキ 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.4 g
02 火	ごはん カレイの天ぷら かぶの塩昆布あえ 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖、ひまわり油	かれい、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぶ、にんじん、なばな、かぶ・葉、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット 桜まんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.6 g
03 水	ポークカレー 菜の花サラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豆乳、豚肉(ばら・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、なばな、キャベツ、りんご	鳥がらだし汁、カレーウ、酢、食塩、コンソメ	栗かぼちゃとさつまいものクッキー 豆乳プリン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.5 g
04 木	わかめうどん かぼちゃの煮物	ゆでうどん、米、もち米、ひまわり油、三温糖、砂糖	鶏もも肉、豚肉(ばら)	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、ねぎ、生わかめ、だけのご(ゆで)、干しいたけ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、中華だしの素	星せんべい ひじき入り中華おこわ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 17.4 g
05 金	ごはん かじきの照り焼き 人参の白和え みそ汁(わかめ・もやし)	米、食パン、砂糖、ごま	牛乳、まかじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、かぼちゃ、スナップエンドウ、もやし、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	小松菜とほうれん草のビスケット きな粉トースト バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 10.9 g
06 土	チキンライス 温野菜(かぶ・アスパラ) きゃべつスープ	米、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、かぶ、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、干しぶどう	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	栗かぼちゃとさつまいものクッキー オールレーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.8 g
日曜日							
08 月	ごはん さわらの塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(もやし・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖	牛乳、さわら、豆乳、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、しいたけ、いんげん、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	星せんべい 黒糖ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.1 g
09 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・えのき)	米、じゃがいも、ひまわり油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、トマト、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット コロケ りんご 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.2 g
10 水	グリーンピースごはん 鮭の蒸し焼き 高野豆腐とほうれん草のお浸し 若竹汁	米、焼きそばめん、ひまわり油	さけ、豚肉(ばら・脂身付)、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、だけのご、グリーンピース、しめじ、キャベツ、もやし、わかめ、にら、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、中濃ソース、塩(並塩)、コンソメ、食塩	栗かぼちゃとさつまいものクッキー 焼きそば バナナ ほうじ茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.8 g
11 木	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 カリフラワーのサラダ	食パン、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、大豆(ゆで)	グレープフルーツ、キャベツ、カリカ、玉ねぎ、ホルトワ、黄ピーマン、蓮根、アスパラ、人参、ごぼう、りんご、干しぶどう、にんにく	コンソメ、酢、食塩、塩(精製塩)	星せんべい 根菜ピラフ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.0 g
12 金	ごはん 豆腐のそぼろみそかけ もやしのごま酢和え すまし汁(とろろ昆布・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油、小麦粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、あさつき、とろろこんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、塩(並塩)	小松菜とほうれん草のビスケット ちんすこう オレンジ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.1 g
13 土	しじじゅーレー 三食和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、三温糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、バナナ、こまつな、ねぎ、もやし、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	栗かぼちゃとさつまいものクッキー ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 24.6 g
日曜日							
15 月	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼 切り干しだいこんの和え物 すまし汁(人参・小松菜)	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、グリーンアスパラガス、にんじん、こまつな、ねぎ、切り干しだいこん、刻みこんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	星せんべい バナナケーキ 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.4 g

16	ごはん ー カレイの天ぷら 火 かぶの塩昆布あえ ー 春野菜のみそ汁	米、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖、ひまわり油	かれい、あずき(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、かぶ、にんじん、なばな、かぶ・葉、キャベツ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット おまんじゅう りんご ほうじ茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 10.6 g
17	ポークカレー ー 菜の花サラダ 水 オニオンスープ ー	米、じゃがいも、三温糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(もも・脂身付)、豆乳、豚肉(ばら・脂身付)、生クリーム(乳脂肪)、チーズ	たまねぎ、グレープフルーツ、にんじん、なばな、キャベツ、りんご	鳥がらだし汁、カレールウ、酢、食塩、コンソメ	菜かぼちゃとさつまいものクッキー 豆乳プリン グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 23.5 g
18	春野菜のスパゲティ ー 温野菜(さつまいも・ブロッコリー) 木 ピーンズスープ ー オレンジ	スパゲティ、さつまいも、米、もち米、ひまわり油、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、豚肉(ばら)、大豆(ゆで)、ベーコン	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、なばな、ねぎ、にんじん、たけのこ、いんげん、干しいたけ、ひじき	鳥がらだし汁、コンソメ、しょうゆ、食塩、中華だし液	星せんべい ひじき入り中華おこわ ほうじ茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.2 g
19	ごはん ー かじきの照り焼き 金 人参の白和え ー みそ汁(わかめ・もやし)	米、食パン、砂糖、ごま	牛乳、まかじき、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、かぼちゃ、スナップエンドウ、もやし、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	小松菜とほうれん草のビスケット きな粉トースト バナナ 牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 10.9 g
20	チキンライス ー 温野菜(かぶ・アスパラ) 土 きゃべつスープ ー	米、ひまわり油、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、発酵バター、卵、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、かぶ、グリーンピース(冷凍)、コーン缶、干しいたけ	鳥がらだし汁、ケチャップ、コンソメ、食塩	菜かぼちゃとさつまいものクッキー オールレーズン オレンジ 牛乳	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.8 g
日曜日							
22	ごはん ー さわらの塩焼き 月 ひじきの炒り煮 ー みそ汁(もやし・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖	牛乳、さわら、豆乳、油揚げ、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、しいたけ、いんげん、にんじん、ひじき、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	星せんべい 黒糖ビスケット グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.1 g
23	ごはん ー 豚肉のしょうが焼き 火 ブロッコリーサラダ ー みそ汁(豆腐・えのき)	米、じゃがいも、ひまわり油、パン粉、小麦粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、トマト、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	小松菜とほうれん草のビスケット コロッケ りんご 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.2 g
24	グリーンピースごはん ー 鮭の蒸し焼き 水 高野豆腐とほうれん草のお浸し ー 若竹汁	米、焼きそばめん、ひまわり油	さけ、豚肉(ばら・脂身付)、凍り豆腐	バナナ、玉ねぎ、人参、ほうれん草、たけのこ、グリーンピース、しめじ、キャベツ、もやし、わかめ、にら、あさつき、生姜	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、中濃ソース、塩(並塩)、コンソメ、食塩	菜かぼちゃとさつまいものクッキー 焼きそば バナナ ほうじ茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.8 g
25	食パン ー ポークソテー 木 グリル野菜 ー アスパラスープ グレープフルーツ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、大豆(ゆで)	グレープフルーツ、グリーンアスパラガス、赤ピーマン、黄ピーマン、れんこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩	星せんべい 根菜ピラフ 牛乳	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.3 g
26	ごはん ー 豆腐のそぼろみそかけ 金 もやしのごま酢和え ー すまし汁(とろろ昆布・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油、小麦粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、もやし、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、あさつき、とろろこんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩、塩(並塩)	小松菜とほうれん草のビスケット ちんすこう オレンジ 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.1 g
27	ししじゅーしー ー 三食和え 土 みそ汁(なめこ・ねぎ) ー	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、三温糖、ショートニング	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、バナナ、ごまつな、ねぎ、もやし、なめこ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	菜かぼちゃとさつまいものクッキー ブリッツ バナナ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 24.6 g
日曜日							
昭和の日							
30	ごはん ー 肉豆腐 火 みそ汁(しめじ・絹さや) ー	米、小麦粉、三温糖、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)、バター、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、はくさい、にんじん、しらたき、しいたけ、ねぎ、しめじ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	小松菜とほうれん草のビスケット チーズクッキー グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 24.0 g