

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
			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		
01 (月)	バナナ	チキンカレー 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	たまねぎ、はくさい、オレンジ、にんじん、りんご、干しぶどう、こまつな、しょうが	鶏がらだし汁、カレー、ルウ、食塩、酢、こしょう	☆小松菜クラッカー お茶 オレンジ 牛乳 ひじきせんべい お茶 エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 186 mg
02 (火)	ヨーグルト	ごはん いわしのつみれ汁 ほうれん草ともやしのごま和え いちご	米、やまといも、片栗粉、砂糖、ごま	いわし、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、みかん、はくさい、だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、しょうが、焼きのり、かんぴょう(甘煮)	しいたけだし汁、昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩	☆恵方巻き お茶 みかん たべっこベビー お茶 エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 215 mg
03 (水)	ヨーグルト	ごはん 大根と打ち豆のそぼろ煮 れんごんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま、片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、れんごん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、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、みりん、酒、本みりん、食塩	☆きつねうどん お茶 りんご にんじんビスケット お茶 エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 175 mg
04 (木)	ヨーグルト	フランスパン ミートボールと 白いんげん豆のトマト煮込み 白菜スープ	フランスパン、米、ひまわり油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、いんげんまめ(ゆで)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、牛乳	みかん、カットマト、缶詰、プロッコリー、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、にんじん、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩	☆五平もち お茶 みかん やさいすなック お茶 エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.5 g カルシウム 143 mg
05 (金)	バナナ	ごはん 鶏肉の黒ごま焼き のっぺい汁	米、さといも、白玉粉、片栗粉、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、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	☆ボンデケージョ 牛乳 キウイフルーツ ひじきせんべい お茶 エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 324 mg
06 (土)	果物	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、かぼちゃ、いんげん、にんじん、ひじき(乾)、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん、酒	ようかん お茶 ひじきせんべい 果物 ライスクッキー お茶 エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 3.6 g カルシウム 75 mg
7	日曜日						
08 (月)	ヨーグルト	ごはん ミックスフライ きやべつ和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、マカロニ、ひまわり油、小麦粉、パン粉	わかさぎ、えび(むき身)、卵、牛乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、なめこ、みずかけな・とうな、ねぎ、コーン缶	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒、塩(並塩)	☆ミネストローネ お茶 グレープフルーツ ひじきせんべい お茶 エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 303 mg
09 (火)	キウイフルーツ	ごはん 肉豆腐 もやしのごま酢あえ みそ汁(はくさい・えのき)	米、ごま、砂糖	豚肉(ばら)、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、ねぎ、しゅんぎく、はくさい、にんじん、しらたき、えのきたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	さつまいもクッキー 牛乳 オレンジ やさいすなック お茶 エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.6 g カルシウム 119 mg
10 (水)	バナナ	ほうとう風うどん 野菜の天ぷら	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、さくらえび	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、こまつな、まいたけ、レモン	昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩	☆レモンカップケーキ 牛乳 キウイフルーツ にんじんビスケット お茶 エネルギー 588 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 26.6 g カルシウム 200 mg
12 (金)	ヨーグルト	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油	卵、はんぺん、さつまいも、揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれんそう、だいこん、りんご、がごめこんぶ、板こんにやく、たまねぎ、にんじん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	☆鬼まんじゅう お茶 りんご ひじきせんべい お茶 エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 289 mg
13 (土)	果物	豚丼 いんげんのごま和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、いんげん、たまねぎ、もやし、しょうが、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、酒、みりん	ライスクッキー 牛乳 果物 ひじきせんべい お茶 エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.7 g カルシウム 188 mg
14	日曜日						
15 (月)	バナナ	チキンカレー 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	たまねぎ、はくさい、オレンジ、にんじん、りんご、干しぶどう、こまつな、しょうが	鶏がらだし汁、カレー、ルウ、食塩、酢、こしょう	☆小松菜クラッカー 牛乳 オレンジ ひじきせんべい お茶 エネルギー 599 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.7 g カルシウム 186 mg
16 (火)	ヨーグルト	いわしの蒲焼き丼 みそ田楽 沢煮椀	米、さつまいも、さといも、砂糖、片栗粉、ひまわり油	いわし、焼き豆腐、豚バラ肉スライス、米みそ(甘みそ)	だいこん、みかん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、あさつき、ゆず果皮、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、酒、食塩	☆焼きいも お茶 みかん たべっこベビー お茶 エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 14.2 g カルシウム 201 mg
17 (水)	ヨーグルト	ごはん 大根と打ち豆のそぼろ煮 れんごんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま、片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、れんごん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、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、みりん、酒、本みりん、食塩	☆きつねうどん お茶 りんご にんじんビスケット お茶 エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 175 mg

☆マークの付いたおやつは手作りで。

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
			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 (木)	ヨーグルト	ロールパン 煮込みハンバーグ ほうれん草としめじのソテー にんじんのポタージュ	ロールパン、米、パン粉、ひまわり油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、みかん、ほうれんそう、しめじ、コーン缶、カットマト缶詰、パセリ	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	☆五平もち みかん やさいすなック	お茶 お茶	エネルギー 535 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 18.9 g カルシウム 186 mg
19 (金)	バナナ	ごはん 鶏肉の黒ごま焼き のっぺい汁	米、さといも、白玉粉、片栗粉、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、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	☆ボンデケーキ キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 324 mg
20 (土)	果物	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、かぼちゃ、いんげん、にんじん、ひじき(乾)、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん、酒	ようかん ひじきせんべい ライスクッキー	お茶 果物	エネルギー 375 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 3.6 g カルシウム 75 mg
21	日曜日								
22 (月)	ヨーグルト	ごはん ミックスフライ きゃべつ和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、マカロニ、ひまわり油、小麦粉、パン粉	わかさぎ、えび(むき身)、卵、牛乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、なめこ、みずかけな・とうな、ねぎ、コーン缶	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒、塩(並塩)	☆ミネストローネ グレープフルーツ ひじきせんべい	お茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 303 mg
24 (水)	バナナ	マカロニグラタン ブロッコリーの玉ねぎドレッシング きゃべつスープ	マカロニ、小麦粉、砂糖、油、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵、バター、鶏ひき肉	ブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、にんじん、パセリ、レモン	鶏がらだし汁、酢、食塩	☆レモンカップケーキ キウイフルーツ さつまいもクッキー	牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 27.4 g カルシウム 238 mg
25 (木)	キウイフルーツ	ごはん 八宝菜 わかめときゅうりの中華和え ねぎスープ	米、片栗粉、ひまわり油、小麦粉、ごま油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、鶏ひき肉	オレンジ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、きくらげ、さやえんどう、わかめ、しょうが、コー	しょうゆ、酢、食塩、鶏がらだし汁、酒	☆黒糖ビスケット オレンジ やさいすなック	牛乳	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 180 mg
26 (金)	ヨーグルト	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油	卵、はんぺん、さつまいも、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれんそう、だいこん、りんご、がごめこんぶ、板こんにやく、たまねぎ、にんじん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ようかん ひじきせんべい たべっこベビー	お茶 りんご お茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 289 mg
27 (土)	果物	豚丼 いんげんのごま和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、小麦粉、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、いんげん、たまねぎ、もやし、しょうが、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、酒、みりん	ライスクッキー 果物 ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 25.7 g カルシウム 188 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです。

献立の平均栄養価 エネルギー 533Kcal 蛋白質 19.3g 脂質 16.8g カルシウム 207mg 鉄分 2mg