

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				
01 (金)	キウイ フルーツ	ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん、ひじき(乾)、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	手作りクッキー☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 183 mg	
02 (土)	果物	えびピラフ 温野菜 オニオンスープ	米、ひまわり油	えび(むき身)、鶏ひき肉	たまねぎ、果物、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ	お米スナック 果物 動物ビスケット	お茶 お茶	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.3 g カルシウム 47 mg	
3 日曜日										
04 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き 三食和え みそ汁(なめこ・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、なめこ、もやし、わかめ、セロリ、パセリ、にんじん、ゆず果皮、しょう	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、昆布だし汁	ミネストローネ☆ りんご 小魚せんべい	お茶	エネルギー 331 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 7.6 g カルシウム 105 mg	
05 (火)	オレンジ	ごはん 回鍋肉 トマト チンゲンサイスープ	米、小麦粉、ごま(乾)、砂糖、油、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉	キャベツ、かき、トマト、チンゲンサイ、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩	ちんすこう☆ バナナ やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 24.4 g カルシウム 185 mg	
06 (水)	ヨーグルト	さんまのかば焼き井 白菜の塩昆布あえ 沢煮椀	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ひまわり油	さんま、豚肉(ばら)	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、かんてんクック、干しいたけ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	いもようかん☆ りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 94 mg	
07 (木)	ヨーグルト	ロールパン かぼちゃコロッケ きゃべつサラダ にんじんスープ	ロールパン、焼きふ、小麦粉、ひまわり油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、かき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	鶏がらだし汁、中濃ソース、食塩	お麩あられ☆ にぼし 柿 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 413 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 164 mg	
08 (金)	バナナ	ごはん かじきの照り焼き 五目きんぴら みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)	米、小麦粉、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、まかじき、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、しらたき、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、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酒、本みりん	カップケーキ☆ オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 188 mg	
09 (土)	果物	焼きうどん みそ汁(白菜・えのき)	ゆでうどん、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、はくさい、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ライスクッキー 果物 にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 279 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 50 mg	
10 日曜日										
11 (月)	オレンジ	くりごはん 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(豆腐・ねぎ)	じゃがいも、米、くり、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ウインナー、牛乳、とろけるチーズ	バナナ、にんじん、かぶ、しいたけ、いんげん、ピーマン、ねぎ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	ポテトピザ☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 418 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 92 mg	
12 (火)	バナナ	ごはん さわらの煮付け さといものごま和え 具たくさんみそ汁	米、さといも、マヨネーズ、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、コーン缶、ごぼう、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、昆布だし汁、パセリ/乾	コーンマヨパン☆ キウイフルーツ やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.5 g カルシウム 180 mg	
13 (水)	ヨーグルト	おにぎり 温野菜 鶏肉の竜田揚げ 果物 みそ汁(こまつな・玉ねぎ) <お弁当の日>	米、さつまいも、片栗粉、干しとうめん、ひまわり油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、果物、こまつな、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、焼きのり、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、食塩	にゅうめん☆ にぼし りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 9.4 g カルシウム 214 mg	
14 (木)	ヨーグルト	ナポリタン フレンチサラダ ホウレンソウスープ	マカロニ、小麦粉、オリーブ油、ひまわり油、砂糖、三温糖	ゆであずき缶、ベーコン、鶏ひき肉	りんご、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、レモン、コーン缶、きゅうり	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、塩(並塩)	あんまん☆ りんご 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 19.6 g カルシウム 130 mg	
15 (金)	オレンジ	ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、にんじん、ひじき(乾)、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	手作りクッキー☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 18.6 g カルシウム 181 mg	

☆マークの付いたおやつは手作りです。

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			
16 (土)	果物	えびピラフ 温野菜 オニオンスープ	米、ひまわり油	えび(むき身)、鶏ひき肉	たまねぎ、果物、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ	お米スナック 果物 動物ビスケット	お茶 お茶	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.3 g カルシウム 47 mg
17	日曜日								
18 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のゆず味噌焼き 三食和え みそ汁(なめこ・わかめ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、なめこ、もやし、わかめ、セロリ、パセリ、にんじん、ゆず果皮、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、昆布だし汁	ミネストローネ☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 331 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 7.6 g カルシウム 105 mg
19 (火)	キウイ フルーツ	ごはん 回鍋肉 トマト チンゲンサイスープ	米、小麦粉、ごま(乾)、砂糖、油、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉	キャベツ、かき、トマト、チンゲンサイ、ピーマン、にんにく、しょうが、あおのり	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩	ちんすこう☆ バナナ やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 24.4 g カルシウム 187 mg
20 (水)	ヨーグルト	さんまのかば焼き丼 白菜の塩昆布あえ 沢煮椀	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ひまわり油	さんま、豚肉(ばら)	りんご、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、かんでんクック、干しいたけ、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	いもようかん☆ りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 94 mg
21 (木)	ヨーグルト	フランスパン きのこクリームシチュー ブロッコリーサラダ	ロールパン、焼きふ、小麦粉、ひまわり油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、かき、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご	鶏がらだし汁、中濃ソース、食塩	お麩あられ☆ にぼし 柿 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 8.6 g カルシウム 189 mg
22 (金)	バナナ	ごはん かじきの照り焼き 五目きんぴら みそ汁(たまねぎ・じゃがいも)	米、小麦粉、じゃがいも、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、まかじき、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、しらたき、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、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酒、本みりん	カップケーキ☆ オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 14.3 g カルシウム 188 mg
23 (土)	果物	焼きうどん みそ汁(白菜・えのき)	ゆでうどん、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、はくさい、キャベツ、にんじん、もやし、えのきたけ、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ライスクッキー 果物 にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 279 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 50 mg
24	日曜日								
25 (月)	グレープ フルーツ	くりごはん 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁(豆腐・ねぎ)	じゃがいも、米、くり、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ウインナー、牛乳、とろけるチーズ	バナナ、にんじん、かぶ、しいたけ、いんげん、ピーマン、ねぎ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、食塩	ポテトピザ☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.5 g カルシウム 90 mg
26 (火)	オレンジ	ごはん さわらの煮付け さといものごま和え 具たくさんみそ汁	米、さといも、マヨネーズ、ごま(乾)、砂糖	牛乳、さわら、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、コーン缶、ごぼう、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、昆布だし汁、パセリ/乾	コーンマヨパン☆ キウイフルーツ やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 184 mg
27 (水)	ヨーグルト	チキンカレー ミモザサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、干しとうめん、マヨネーズ(スプレッド)、ひまわり油	鶏肉(もも皮なし)、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ねぎ、しょうが、パズル、パズリコ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、鶏がらだし汁、カレーウ、食塩、しょうゆ、しいたけだし汁	にゅうめん☆ にぼし りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 203 mg
28 (木)	ヨーグルト	みそラーメン きゅうりとわかめの中華和え	生中華めん、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	りんご、きゅうり、もやし、キャベツ、にんじん、わかめ、にら、コーン缶、かんでんクック	鶏がらだし汁、酢、しょうゆ	あんまん☆ りんご 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.3 g カルシウム 100 mg
29 (金)	キウイ フルーツ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	ハロウィンクッキー☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 16.8 g カルシウム 153 mg
30 (土)	果物	えびピラフ 温野菜 オニオンスープ	米、ひまわり油	えび(むき身)、鶏ひき肉	たまねぎ、果物、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ	お米スナック 果物 やさいすなック	お茶 お茶	エネルギー 327 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 4.3 g カルシウム 47 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 417Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.3g カルシウム 142mg 鉄分 2mg