

| 日<br>曜    | 朝<br>のおやつ   | 昼 食  | 材料名(昼食・午後のおやつ)              |   |   |  | 午後のおやつ<br>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<br>(金) | キウイ<br>フルーツ | ごはん<br>さばの塩焼き<br>炒り豆腐<br>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☆<br>バナナ<br>ひじきせんべい     | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 449 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 18.7 g<br>カルシウム 183 mg |
| 02<br>(土) | 果物          | えびピラフ<br>温野菜<br>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<br>果物<br>動物ビスケット        | お茶<br>お茶 | エネルギー 327 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂 質 4.3 g<br>カルシウム 47 mg   |
| 3 日曜日     |             |  |                             |   |   |  |                                |          |  |
| 04<br>(月) | ヨーグルト       | ごはん<br>鶏肉のゆず味噌焼き<br>三食和え<br>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☆<br>りんご<br>小魚せんべい      | お茶       | エネルギー 331 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 7.6 g<br>カルシウム 105 mg  |
| 05<br>(火) | オレンジ        | ごはん<br>回鍋肉<br>トマト<br>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☆<br>バナナ<br>やさいすなック       | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 495 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂 質 24.4 g<br>カルシウム 185 mg |
| 06<br>(水) | ヨーグルト       | さんまのかば焼き井<br>白菜の塩昆布あえ<br>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☆<br>りんご<br>チーズスティック     | お茶<br>お茶 | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂 質 16.8 g<br>カルシウム 94 mg  |
| 07<br>(木) | ヨーグルト       | ロールパン<br>かぼちゃコロッケ<br>きゃべつサラダ<br>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☆<br>にぼし 柿<br>豆乳クッキー      | お茶<br>お茶 | エネルギー 413 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 16.3 g<br>カルシウム 164 mg |
| 08<br>(金) | バナナ         | ごはん<br>かじきの照り焼き<br>五目きんぴら<br>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☆<br>オレンジ<br>ひじきせんべい     | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂 質 14.3 g<br>カルシウム 188 mg |
| 09<br>(土) | 果物          | 焼きうどん<br>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<br>果物<br>にんじんビスケット     | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 279 kcal<br>たんぱく質 9.1 g<br>脂 質 14.5 g<br>カルシウム 50 mg   |
| 10 日曜日    |             |  |                             |   |   |  |                                |          |  |
| 11<br>(月) | オレンジ        | くりごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>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☆<br>バナナ<br>小魚せんべい        | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂 質 15.5 g<br>カルシウム 92 mg  |
| 12<br>(火) | バナナ         | ごはん<br>さわらの煮付け<br>さといものごま和え<br>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☆<br>キウイフルーツ<br>やさいすなック | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 430 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 13.5 g<br>カルシウム 180 mg |
| 13<br>(水) | ヨーグルト       | おにぎり<br>温野菜<br>鶏肉の竜田揚げ<br>みそ汁(こまつな・玉ねぎ)<br><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☆<br>にぼし りんご<br>チーズスティック  | お茶<br>お茶 | エネルギー 410 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂 質 9.4 g<br>カルシウム 214 mg  |
| 14<br>(木) | ヨーグルト       | ナポリタン<br>フレンチサラダ<br>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☆<br>りんご<br>豆乳クッキー         | お茶<br>お茶 | エネルギー 528 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂 質 19.6 g<br>カルシウム 130 mg |
| 15<br>(金) | オレンジ        | ごはん<br>さばの塩焼き<br>炒り豆腐<br>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☆<br>バナナ<br>ひじきせんべい     | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 446 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂 質 18.6 g<br>カルシウム 181 mg |

☆マークの付いたおやつは手作りです。

| 日<br>曜    | 朝<br>のおやつ    | 昼食   | 材料名(昼食・午後のおやつ)                    |                                       |  |  | 午後のおやつ<br>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<br>(土) | 果物           | えびピラフ<br>温野菜<br>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<br>果物<br>動物ビスケット        | お茶<br>お茶 | エネルギー 327 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 4.3 g<br>カルシウム 47 mg   |
| 17        | 日曜日          |  |                                   |                                       |  |  |                                |          |   |
| 18<br>(月) | ヨーグルト        | ごはん<br>鶏肉のゆず味噌焼き<br>三食和え<br>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☆<br>りんご<br>小魚せんべい      | お茶<br>お茶 | エネルギー 331 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂質 7.6 g<br>カルシウム 105 mg  |
| 19<br>(火) | キウイ<br>フルーツ  | ごはん<br>回鍋肉<br>トマト<br>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☆<br>バナナ<br>やさいすなック       | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 497 kcal<br>たんぱく質 17.5 g<br>脂質 24.4 g<br>カルシウム 187 mg |
| 20<br>(水) | ヨーグルト        | さんまのかば焼き丼<br>白菜の塩昆布あえ<br>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☆<br>りんご<br>チーズスティック     | お茶<br>お茶 | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 14.0 g<br>脂質 16.8 g<br>カルシウム 94 mg  |
| 21<br>(木) | ヨーグルト        | フランスパン<br>きのこクリームシチュー<br>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☆<br>にぼし 柿<br>豆乳クッキー      | お茶<br>お茶 | エネルギー 344 kcal<br>たんぱく質 21.0 g<br>脂質 8.6 g<br>カルシウム 189 mg  |
| 22<br>(金) | バナナ          | ごはん<br>かじきの照り焼き<br>五目きんぴら<br>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☆<br>オレンジ<br>ひじきせんべい     | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 467 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 14.3 g<br>カルシウム 188 mg |
| 23<br>(土) | 果物           | 焼きうどん<br>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<br>果物<br>にんじんビスケット     | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 279 kcal<br>たんぱく質 9.1 g<br>脂質 14.5 g<br>カルシウム 50 mg   |
| 24        | 日曜日          |  |                                   |                                       |  |  |                                |          |   |
| 25<br>(月) | グレープ<br>フルーツ | くりごはん<br>鶏肉と野菜の煮物<br>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☆<br>バナナ<br>小魚せんべい        | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 417 kcal<br>たんぱく質 16.4 g<br>脂質 15.5 g<br>カルシウム 90 mg  |
| 26<br>(火) | オレンジ         | ごはん<br>さわらの煮付け<br>さといものごま和え<br>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☆<br>キウイフルーツ<br>やさいすなック | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 415 kcal<br>たんぱく質 19.8 g<br>脂質 13.4 g<br>カルシウム 184 mg |
| 27<br>(水) | ヨーグルト        | チキンカレー<br>ミモザサラダ<br>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☆<br>にぼし りんご<br>チーズスティック  | お茶<br>お茶 | エネルギー 416 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂質 10.2 g<br>カルシウム 203 mg |
| 28<br>(木) | ヨーグルト        | みそラーメン<br>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☆<br>りんご<br>豆乳クッキー         | お茶<br>お茶 | エネルギー 395 kcal<br>たんぱく質 16.0 g<br>脂質 12.3 g<br>カルシウム 100 mg |
| 29<br>(金) | キウイ<br>フルーツ  | ごはん<br>鶏肉の竜田揚げ<br>きゃべつ和え<br>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☆<br>バナナ<br>ひじきせんべい   | 牛乳<br>お茶 | エネルギー 453 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 16.8 g<br>カルシウム 153 mg |
| 30<br>(土) | 果物           | えびピラフ<br>温野菜<br>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<br>果物<br>やさいすなック        | お茶<br>お茶 | エネルギー 327 kcal<br>たんぱく質 11.2 g<br>脂質 4.3 g<br>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