

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 (月)	ヨーグルト	吹き寄せごはん ふろふき大根 すまし汁(花麩・ほうれん草)	米、上新粉、さといも、白玉粉、砂糖、ひまわり油、焼ぶ、ごま油	鶏もも肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、みかん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、にら、ほうれんそう、あさつき、ゆず果皮	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、食塩	チヂミ☆ みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 14.0 g 8.3 g 83 mg
02 (火)	バナナ	やわらかごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(はくさい・えのき)	さつまいも、米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、卵(黄)、油揚げ、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、はくさい、しらたき、えのきたけ、干しいたけ、にんじん、ひじき(乾)、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	スイートパンプキン☆ りんご 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	458 kcal 20.4 g 13.6 g 199 mg
3	文化の日									
04 (木)	ヨーグルト	食パン ポークビーンズ きゃべつスープ	食パン、米、じゃがいも、ひまわり油	豚肉(ロース・赤肉)、大豆(ゆで)、いわし(煮干し)、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん、きゃべつ、にんじん、いんげん、パセリ、にんにく、カットマト缶詰、焼きのり	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、塩(精製塩)	ゆかりおにぎり☆ みかん にぼし 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 20.1 g 8.6 g 124 mg
05 (金)	キウイ フルーツ	雑穀ごはん 大根と打ち豆のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐・わかめ)	米、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、ほうれんそう、りんご、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、酒、みりん、本みりん	チーズパイ☆ りんご お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	465 kcal 19.6 g 20.4 g 266 mg
06 (土)	果物	あんかけうどん 板ずりきゅうり	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	果物、はくさい、きゅうり、にんじん、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)	さつまいもクッキー 果物 やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 kcal 13.5 g 13.4 g 149 mg
7	日曜日									
08 (月)	キウイ フルーツ	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、みかん、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご、レモン、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレー、食塩	おからむしばん☆ みかん たべっこベビー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	492 kcal 14.8 g 20.8 g 202 mg
09 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん ぶりの照り焼き かぶの梅あえ のっぺい汁	米、さといも、片栗粉、干しそめん、砂糖	ぶり、木綿豆腐、かつお節	りんご、かぶ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、ほうれんそう、うめ干し、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	にゅうめん☆ りんご にぼし 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 kcal 19.2 g 11.4 g 142 mg
10 (水)	バナナ	ロール食パン ハンバーグ 温野菜 にんじんスープ みかん 《お弁当の日》	食パン、さつまいも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、スライスチーズ、卵、鶏ひき肉	みかん、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー(生)、いちごジャム・低糖度、りんご、セロリ	中濃ソース、ケチャップ、食塩、鶏がらだし汁	黒糖ビスケット☆ キウイフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	517 kcal 21.5 g 22.3 g 210 mg
11 (木)	ヨーグルト	かきあげうどん 白菜ときゅうりのごまあえ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、ひまわり油、ごま、片栗粉、砂糖	えび(むき身)、卵	りんご、はくさい、たまねぎ、にんじん、みつば、きゅうり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、昆布だし汁、塩(並塩)、食塩	焼きいも☆ りんご にぼし ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	350 kcal 14.3 g 8.4 g 159 mg
12 (金)	みかん	黒米ごはん 蒸しさばの野菜あん 切り昆布と人参の煮物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、小麦粉、粉糖、メープルシロップ、黒米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、刻みこんぶ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	サンドイッチ☆ キウイフルーツ 《食育》 お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 21.4 g 20.9 g 259 mg
13 (土)	果物	やわらかごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの塩炒め みそ汁(きゃべつ)	米、片栗粉、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)	果物、もやし、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ	チーズスティック 果物 やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	324 kcal 14.0 g 5.6 g 93 mg
14	日曜日									
15 (月)	ヨーグルト	吹き寄せごはん ふろふき大根 すまし汁(花麩・ほうれん草)	米、上新粉、さといも、白玉粉、砂糖、ひまわり油、焼ぶ、ごま油	鶏もも肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)	だいこん、みかん、にんじん、干しいたけ、ねぎ、にら、ほうれんそう、あさつき、ゆず果皮	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、食塩	チヂミ☆ みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	426 kcal 14.0 g 8.3 g 83 mg
16 (火)	みかん	やわらかごはん 肉団子のスープ煮 きゅうりとわかめの中華サラダ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、トウモロコシ、干しぶどう、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	レーズンスコーン☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	449 kcal 16.1 g 15.0 g 196 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 430Kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.5g カルシウム 179mg 鉄分 2mg

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		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	夕方のおやつ		
17 (水)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(はくさい・えのき)	さつまいも、米、砂糖	牛乳、さけ(塩)、卵(黄)、油揚げ、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、はくさい、しらたき、えのきたけ、干しいたけ、にんじん、ひじき(乾)、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)	スイートパンプキン☆ りんご ライスクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 205 mg
18 (木)	ヨーグルト	ロールパン たらふり ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	ロールパン、米、小麦粉、ひまわり油、オリーブ油	牛乳、たら、卵、鶏ひき肉、煮干し(いわし)	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー(生)、カリフラワー、にんじん、パセリ、焼きのり	鶏がらだし汁、食塩	ゆかりおにぎり☆ みかん にぼし 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 500 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.6 g カルシウム 267 mg
19 (金)	キウイ フルーツ	雑穀ごはん 大根と打ち豆のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐・わかめ)	米、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、粉チーズ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、ほうれん草、うり、りんご、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、酒、みりん、本みりん	チーズパイ☆ りんご お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.4 g カルシウム 266 mg
20 (土)	果物	あんかけうどん 板ずりきゅうり	ゆでうどん、片栗粉	牛乳、鶏もも肉	果物、はくさい、きゅうり、にんじん、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)	さつまいもクッキー☆ 果物 やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 13.4 g カルシウム 149 mg
21	日曜日								
22 (月)	りんご	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、鶏ひき肉、卵	たまねぎ、みかん、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご、レモン、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレー、食塩	おからむしぼん☆ みかん たべっこベビー	牛乳 お茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 20.8 g カルシウム 195 mg
23	勤労感謝の日								
24 (水)	バナナ	やわらかごはん キャベツメンチ 温野菜 みそ汁(もやし・わかめ)	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、ひまわり油、黒砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、煮干し(いわし)	キウイフルーツ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、りんご、たまねぎ、にんじん、わかめ	昆布だし汁、かつおだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	黒糖ビスケット☆ キウイフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.4 g カルシウム 173 mg
25 (木)	ヨーグルト	マカロニグラタン ほうれん草のソテー にんじんスープ	さつまいも、マカロニ、ひまわり油、パン粉	鶏もも肉、牛乳、バター、いわし(煮干し)、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、しめじ、セロリ、コーン缶、パセリ	塩(精製塩)、食塩、鶏がらだし汁	焼きいも☆ りんご にぼし ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 19.1 g カルシウム 178 mg
26 (金)	みかん	黒米ごはん 蒸しさばの野菜あん 切り昆布と人参の煮物 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、小麦粉、粉糖、メープルシロップ、黒米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、煮干し(いわし)	キウイフルーツ、かぼちゃ、にんじん、刻みごんぶ、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、いんげん	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	ホットケーキ☆ キウイフルーツ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 15.4 g カルシウム 277 mg
27 (土)	果物	やわらかごはん 鶏肉のくわ焼き もやしとピーマンの塩炒め みそ汁(きやべつ)	米、片栗粉、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)	果物、もやし、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ	チーズスティック 果物 やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 324 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 5.6 g カルシウム 93 mg
28	日曜日								
29 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん ぶりの照り焼き かぶの梅あえ のっぺい汁	米、さといも、片栗粉、干しそうめん、砂糖	ぶり、木綿豆腐、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、ねぎ、ほうれん草、うめ干し、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	にゅうめん☆ みかん にぼし 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 11.4 g カルシウム 142 mg
30 (火)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 肉団子のスープ煮 きゅうりとわかめの中華サラダ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、バター、煮干し(いわし)	バナナ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、トウモロコシ、干しぶどう、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	レーズンスコーン☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.0 g カルシウム 187 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 430Kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.5g カルシウム 179mg 鉄分 2mg