

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 (水)	りんご	ポークカレー フレンチサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖、オリーブ油、三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、トマト、レモン、コーン缶、きゅうり、りんご、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレールー、食塩	黒糖むしばん☆ オレンジ チーズスティック 牛乳 お茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 24.8 g カルシウム 192 mg
02 (木)	ヨーグルト	ロールパン パンブキンシチュー 白菜サラダ	ロールパン、米、小麦粉、ひまわり油、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、鶏がらスープ、バター	はくさい、みかん、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、トマト、だいこん、エリンギ、干しぶどう、レモン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	雑炊☆ みかん 動物ビスケット お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 158 mg
03 (金)	ヨーグルト	黒米ごはん たらとじゃがいもの重ね蒸し 切り干し大根の煮物 みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、片栗粉、こめ [水稲めし] 黒米、マカロニ、砂糖、ひまわり油	たら、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、あさつき、みつば、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	マカロニスープ☆ りんご ひじきせんべい お茶	エネルギー 296 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 5.0 g カルシウム 126 mg
04 (土)	果物	やわらかごはん すき焼き風煮 みそ汁(なめこ・わかめ)	米、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、はくさい、しゅきく、なめこ、ねぎ、しらたき、わかめ、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん	ライスクッキー 果物 お米せんべい 牛乳 お茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 196 mg
5	日曜日							
06 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん 麻婆豆腐 もやしと人参のナムル 中華スープ	じゃがいも、米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ひまわり油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、バター、鶏ひき肉	りんご、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、あさつき、にんにく、干しいたけ、しょうが	鶏がらだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酒	じゃがバター☆ りんご 小魚せんべい お茶	エネルギー 339 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 10.2 g カルシウム 106 mg
07 (火)	キウイ フルーツ	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・たまねぎ)	米、食パン、マーガリン、砂糖	牛乳、はんぺん、卵、ちくわ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、だいこん、バナナ、がごめこんぶ、板こんにやく、たまねぎ、にんじん、しめじ	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	シュガートースト☆ バナナ さつまいもクッキー 牛乳 お茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 311 mg
08 (水)	ヨーグルト	やわらかごはん 鮭のフライ きやべつ和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、ひまわり油、小麦粉、パン粉、油	さけ、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、みかん、トマト、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、あおのり、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、塩(並塩)	焼きかぼちゃ☆ みかん チーズスティック お茶	エネルギー 347 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 108 mg
09 (木)	ヨーグルト	ミートソーススパゲッティ 温野菜 コーンスープ	マカロニ、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、オリーブ油	豚ひき肉、挽きわり納豆、鶏ひき肉	りんご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、ブロッコリー、こまつな、カットトマト缶詰、マッシュルーム、ピーマン、パセリ	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	納豆おやき☆ りんご 動物ビスケット お茶	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.5 g カルシウム 106 mg
10 (金)	バナナ	ひじきごはん 高野豆腐と白菜の含め煮 すまし汁(花魁・みつば)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、焼ふ	鶏もも肉、卵、高野豆腐、バター、牛乳、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、みつば、あさつき、ひじき(乾)、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、本みりん、みりん、食塩	ドーナツ☆ キウイフルーツ ひじきせんべい 牛乳 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 88 mg
11 (土)	果物	やわらかごはん 赤魚の煮付け きやべつのゆかりあえ みそ汁(とうふ・油揚げ)	米、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、キャベツ、いんげん、きゅうり、しそ、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、塩(並塩)	豆乳クッキー 果物 お米せんべい 牛乳 お茶	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 177 mg
12	日曜日							
13 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん かれないの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	かれない、絹ごし豆腐、豚ひき肉	りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ごぼう、わかめ(乾)、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢、酒、本みりん、みりん	肉まん☆ りんご 小魚せんべい お茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 7.1 g カルシウム 149 mg
14 (火)	みかん	雑穀ごはん 鶏大根 小松菜の煮浸し みそ汁(かぶ・えのき)	じゃがいも、米、五穀、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、バナナ、こまつな、にんじん、えのきたけ、かぶ、干しいたけ、もやし	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、食塩、カレー粉、本みりん、酒、パセリ/乾、みりん	サモサ☆ バナナ さつまいもクッキー 牛乳 お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.4 g カルシウム 208 mg

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		
15 (水)	オレンジ	ピラフ 温野菜 フライドチキン&ポテト オニオンスープ 果物 <クリスマス会>	米、じゃがいも、ひまわり油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏手羽元、ベーコン、生クリーム(乳脂肪)、卵、鶏ひき肉	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、赤パプリカ、もも缶(白桃)、キウイフルーツ、みかん缶、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、食塩、塩(並塩)	ロールケーキ☆ 牛乳 チーズスティック お茶	エネルギー 744 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 39.4 g カルシウム 283 mg
16 (木)	ヨーグルト	食パン ポトフ 白菜サラダ	フランスパン、じゃがいも、米、油、砂糖	ウインナー、鶏ひき肉	はくさい、りんご、たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、干しぶどう、レモン	かつお・昆布だし汁、鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ	雑炊☆ お茶 りんご 動物ビスケット お茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 15.8 g カルシウム 93 mg
17 (金)	ヨーグルト	黒米ごはん たらとじゃがいもの重ね蒸し 切り干し大根の煮物 みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、片栗粉、こめ [水稻めし] 黒米、マカロニ、砂糖、ひまわり油	たら、油揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、もやし、にんじん、キャベツ、切り干しだいこん、あさつき、みつば、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、コンツメ、食塩	マカロニスープ☆ お茶 みかん ひじきせんべい お茶	エネルギー 297 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 5.0 g カルシウム 131 mg
18 (土)	果物	ごはん すき焼き風煮 みそ汁(なめこ・わかめ)	米、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、はくさい、しゅんぎく、なめこ、ねぎ、しらたき、わかめ、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	ライスクッキー 牛乳 果物 お米せんべい お茶	エネルギー 474 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 20.6 g カルシウム 196 mg
19	日曜日							
20 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん 麻婆豆腐 もやしと人参のナムル 中華スープ	じゃがいも、米、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油、ひまわり油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、バター、鶏ひき肉	りんご、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、あさつき、にんにく、干しいたけ、しょうが	鶏がらだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、酒	じゃがバター☆ お茶 りんご 小魚せんべい お茶	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 14.0 g カルシウム 217 mg
21 (火)	キウイ フルーツ	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・たまねぎ)	米、食パン、マーガリン、砂糖	牛乳、はんぺん、卵、ちくわ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、だいこん、バナナ、がごめこんぶ、板こんにやく、たまねぎ、にんじん、しめじ	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	シュガートースト☆ 牛乳 バナナ さつまいもクッキー お茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 311 mg
22 (水)	ヨーグルト	やわらかごはん 鮭のフライ きゃべつ和え みそ汁(大根・油揚げ)	米、ひまわり油、小麦粉、パン粉、油	さけ、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、みかん、トマト、キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、あおのり、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、塩(並塩)	かぼちゃのいとこ煮☆ お茶 みかん チーズスティック お茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 11.4 g カルシウム 113 mg
23 (木)	ヨーグルト	ほうとう風うどん ブロッコリーのおかか和え 果物	ゆでうどん、小麦粉、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	果物、りんご、ブロッコリー(生)、かぼちゃ、ねぎ、しゅんぎく、こまつな、まいたけ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん	納豆おやき☆ お茶 りんご 動物ビスケット お茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 130 mg
24 (金)	バナナ	ひじきごはん 高野豆腐と白菜の含め煮 すまし汁(花麩・みつば)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、焼ふ	鶏もも肉、卵、高野豆腐、バター、牛乳、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、みつば、あさつき、ひじき(乾)、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、本みりん、みりん、食塩	ドーナツ☆ 牛乳 キウイフルーツ ひじきせんべい お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 88 mg
25 (土)	果物	やわらかごはん 赤魚の煮付け きゃべつゆかりあえ みそ汁(とうふ・油揚げ)	米、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、キャベツ、いんげん、きゅうり、しそ、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、塩(並塩)	豆乳クッキー 牛乳 果物 お米せんべい お茶	エネルギー 393 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 177 mg
27 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん かれいの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	米、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、豚ひき肉	りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ごぼう、わかめ(乾)、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢、酒、本みりん、みりん	肉まん☆ お茶 りんご 小魚せんべい お茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 7.1 g カルシウム 149 mg
28 (火)	みかん	雑穀ごはん 鶏大根 小松菜の煮浸し みそ汁(かぶ・えのき)	じゃがいも、米、五穀、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、バナナ、こまつな、にんじん、えのきたけ、かぶ、干しいたけ、もやし	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、食塩、カレー粉、本みりん、酒、パセリ/乾、みりん	サモサ☆ 牛乳 バナナ さつまいもクッキー お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 19.4 g カルシウム 208 mg
29	冬休み							
30	冬休み							
31	冬休み							

☆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 437Kcal 蛋白質 17.5g 脂質 14.5g カルシウム 167mg 鉄分 2mg