

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 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 松風焼き すまし汁(花麩・しゅんぎく)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、焼ふ、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、しゅんぎく、ねぎ、しいたけ、かんでんクック、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	いもようかん☆ みかん チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	354 kcal 12.4 g 7.5 g 132 mg
02 (水)	キウイフルーツ	肉うどん さといもの煮ころがし かぶときゅうりの塩もみ	ゆでうどん、さといも、グラニュー糖、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、バター	りんご、バナナ、ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん	アップルパイ☆ 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	526 kcal 15.7 g 22.1 g 171 mg
03 (木)	ヨーグルト	いわしの蒲焼き丼 ふるふき大根 いちご 具たくさんみそ汁 <節分>	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ひまわり油	いわし、卵、ちくわ、かにかまぼこ、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、みかん、ごぼう、きゅうり、にんじん、あさつき、ゆず果皮、しょうが、かんぴょう(甘煮)	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酢、昆布だし汁、本みりん、酒、食塩	恵方巻き☆ みかん 動物ビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	534 kcal 15.8 g 10.1 g 134 mg
04 (金)	バナナ	やわらかごはん 豆腐と野菜の中華炒め トマト ニラスープ	米、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、スライスチーズ、鶏ひき肉	キウイフルーツ、トマト、キャベツ、ねぎ、にら、にんじん、ピーマン、黒きくらげ	鶏がらだし汁、食塩、酒、本みりん	チーズクラッカー☆ キウイフルーツ 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	417 kcal 16.5 g 17.3 g 249 mg
05 (土)	果物	親子丼 白菜の浅漬け みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、果物、はくさい、にんじん、あさつき、糸みつば	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	にんじんビスケット 果物 ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	476 kcal 17.7 g 11.1 g 169 mg
6	日曜日									
07 (月)	キウイフルーツ	やわらかごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・わかめ)	米、食パン、ひまわり油、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、にんじん、しゅんぎく、わかめ、こまつな、れんこん、ピーマン、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒	ピザトースト☆ オレンジ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 kcal 19.7 g 11.2 g 247 mg
08 (火)	ヨーグルト	吹き寄せごはん 豆腐と野菜の 炊き合わせ すまし汁(みつば・えのき)	米、小麦粉、さといも、ながいも、ひまわり油	鶏もも肉、木綿豆腐、卵	みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、えのき、こまつな、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、みつば、あさつき、あおのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	お好み焼き☆ バナナ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 kcal 13.9 g 8.7 g 129 mg
09 (水)	ヨーグルト	おにぎり つくね煮 みかん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) <お弁当の日>	米、さつまいも、片栗粉、干しとうめん、砂糖、ごま(乾)	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、生わかめ、こまつな、ねぎ、焼きのり、干しいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	にゅうめん☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 kcal 15.3 g 7.6 g 123 mg
10 (木)	オレンジ	ロールパン ポークビーンズ ほうれんそうスープ	ロールパン、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・赤肉)、大豆(ゆで)、鶏ひき肉	たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、にんにく、カットトマト缶詰	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、塩(精製塩)	ウエハース キウイフルーツ 動物ビスケット	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	469 kcal 23.5 g 16.5 g 199 mg
11	建国記念日									
12 (土)	果物	やわらかごはん 肉野菜炒め みそ汁(大根)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、キャベツ、だいこん、もやし、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、酒、本みりん	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	489 kcal 15.5 g 22.1 g 157 mg
13	日曜日									
14 (月)	りんご	チキンドリア ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、ひまわり油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、バナナ、ブロッコリー(生)、トマト、コーン缶、りんご、パセリ、しょうが、バジル・パジロ、しめじ	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩	人参パンケーキ☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 kcal 18.8 g 10.8 g 180 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				
15 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 松風焼き すまし汁(花麩・しゅんぎく)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、焼ふ、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、にんじん、しゅんぎく、ねぎ、しいたけ、かんてんクック、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	いもようかん☆ みかん チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 7.5 g カルシウム 135 mg	
16 (水)	オレンジ	肉野菜うどん きゅうりとわかめの中華和え	うどん、グラニュー糖、ひまわり油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、バター	りんご、バナナ、きゅうり、もやし、キャベツ、ピーマン、にんじん、わかめ、コーン缶、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	アップルパイ☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 161 mg	
17 (木)	ヨーグルト	黒米ごはん 石狩汁 小松菜のお浸し	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、はちみつ、ひまわり油、こめ [水稲めし] 黒米、ごま(乾)	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、あさつき、干しいたけ	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、みりん	大学芋☆ みかん 動物ビスケット	お茶 お茶	エネルギー 355 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 6.5 g カルシウム 146 mg	
18 (金)	バナナ	やわらかごはん 豆腐と野菜の中華炒め トマト ニラスープ	米、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、スライスチーズ、鶏ひき肉	キウイフルーツ、トマト、キャベツ、ねぎ、にら、にんじん、ピーマン、黒きくらげ	鶏がらだし汁、食塩、酒、本みりん	チーズクラッカー☆ キウイフルーツ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.3 g カルシウム 249 mg	
19 (土)	果物	親子丼 白菜の浅漬け みそ汁(さつまいも・あさつき)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、卵、鶏もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、果物、はくさい、にんじん、あさつき、糸みつば	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	にんじんビスケット 果物 ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 11.1 g カルシウム 169 mg	
20	日曜日									
21 (月)	キウイフルーツ	やわらかごはん 赤魚の煮付け きんぴらごぼう みそ汁(豆腐・わかめ)	米、食パン、ひまわり油、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、にんじん、しゅんぎく、わかめ、こまつな、れんこん、ピーマン、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒	ビザトースト☆ オレンジ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 372 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.2 g カルシウム 247 mg	
22 (火)	ヨーグルト	吹き寄せごはん 豆腐と野菜の炊き合わせ すまし汁(みつば・えのき)	米、小麦粉、さといも、ながいも、ひまわり油	鶏もも肉、木綿豆腐、卵	みかん、キャベツ、にんじん、だいこん、えのきたけ、こまつな、ごぼう、干しいたけ、ねぎ、みつば、あさつき、あおのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、酒	お好み焼き☆ バナナ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 373 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 8.7 g カルシウム 134 mg	
23	天皇誕生日									
24 (木)	バナナ	食パン かじきのケチャップソース 温野菜 コーンスープ	食パン、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、無塩バター、卵、鶏ひき肉	キウイフルーツ、ブロッコリー、コーン缶、赤パプリカ、黄パプリカ、レモン、パセリ、カリフラワー	鶏がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩	レモンカップケーキ☆ キウイフルーツ 動物ビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 22.2 g カルシウム 168 mg	
25 (金)	ヨーグルト	チキンソテー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん天然果汁、ブロッコリー(生)、トマト、コーン缶、パセリ、しょうが、バジル・バジリコ、し	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩	みかんいろいろ☆ りんご お米せんべい	お茶 お茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 6.9 g カルシウム 87 mg	
26 (土)	果物	やわらかごはん 肉野菜炒め みそ汁(大根)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、キャベツ、だいこん、にんじん、しょうが、もやし	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	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 486 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 21.9 g カルシウム 155 mg	
27	日曜日									
28 (月)	キウイフルーツ	チキンライス カボチャサラダ キャベツスープ	米、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、卵、鶏もも肉、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、トマト、きゅうり、マッシュルーム、ピーマン、しょうが、かぼちゃ	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ	人参パンケーキ☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 528 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 182 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 441cal 蛋白質 17.1g 脂質 13.9g カルシウム 169mg 鉄分 2mg