

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	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 409 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.2 g カルシウム 118 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 608 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 26.5 g カルシウム 183 mg	
03 (木)	ヨーグルト	いわしの蒲焼き井 ふろふき大根 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 658 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 122 mg	
04 (金)	バナナ	ごはん 家常豆腐 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(バラ)、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 487 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 308 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、たまねぎ、にんじん、あさつき、糸みつば	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 545 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 182 mg	
6	日曜日									
07 (月)	キウイフルーツ	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 447 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 277 mg	
08 (火)	ヨーグルト	吹き寄せごはん 厚揚げと野菜の 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、生揚げ、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、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 436 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 115 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 386 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.2 g カルシウム 104 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 556 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.7 g カルシウム 213 mg	
11	建国記念日									
12 (土)	果物	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(大根・油揚げ)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、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、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 561 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 26.6 g カルシウム 166 mg	
13	日曜日									
14 (月)	りんご	チキンカレー 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 554 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 196 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	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 409 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 8.2 g カルシウム 118 mg	
16 (水)	オレンジ	タンメン きゅうりとわかめの中華和え	生中華めん、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 631 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 27.9 g カルシウム 166 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、だいきん、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 411 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 7.0 g カルシウム 135 mg	
18 (金)	バナナ	ごはん 家常豆腐 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 673 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 36.0 g カルシウム 498 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(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 545 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 12.9 g カルシウム 182 mg	
20	日曜日									
21 (月)	キウイフルーツ	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 447 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 277 mg	
22 (火)	ヨーグルト	吹き寄せごはん 厚揚げ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、生揚げ、卵	みかん、キャベツ、にんじん、だいきん、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、あおりのり	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 419 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 8.8 g カルシウム 120 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 621 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.8 g カルシウム 178 mg	
25 (金)	ヨーグルト	チキンカレー 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 429 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 7.5 g カルシウム 62 mg	
26 (土)	果物	ごはん 肉野菜炒め みそ汁(大根・油揚げ)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、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、だいきん、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 558 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 26.4 g カルシウム 163 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 622 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 189 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 512Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.4g カルシウム 174mg 鉄分 2mg