

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 (金)	キウイ フルーツ	ごはん 親子煮 白菜の浅漬け みそ汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、糸みつば、わかめ	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	カップケーキ☆ バナナ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 200 mg	
2			土曜日							
3			日曜日							
04 (月)	りんご	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ濃縮果汁、キウイフルーツ、かぼちゃ、みかん缶、にんじん、グリーンアスパラガス、あさつき、切り干しだいこん、	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	オレンジゼリー☆ キウイフルーツ ようかん	牛乳 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 179 mg	
05 (火)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と新じゃがいもの煮物 板ずりきゅうり みそ汁(もやし・ねぎ)	米、じゃがいも、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、デコボン、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、グリーンピース、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、本みりん、酒、塩(並塩)	焼きかぼちゃ☆ デコボン ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 74 mg	
06 (水)	ヨーグルト	焼きうどん 若竹汁 いちご	ゆでうどん、小麦粉、ひまわり油	こしあん(生)、豚肉(ばら)、豚肉(もも)	りんご、いちご、もやし、キャベツ、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、わかめ、ほうれんそう	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	草まんじゅう☆ りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 101 mg	
07 (木)	バナナ	チキンカレー 春野菜のサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、キウイフルーツ、もも缶(白桃)、みかん缶、コーン缶、バナナ、レ	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩	フルーツポンチ☆ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 151 mg	
08 (金)	オレンジ	黒米ごはん 赤魚の煮付け 青菜のごま和え みそ汁(とうふ・なめこ)	米、グラニュー糖、こめ [水稲めし] 黒米、ごま(乾)、砂糖、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	こまつな、キウイフルーツ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、しいたけだし汁、食塩	シュガーパイ☆ キウイフルーツ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 224 mg	
9			土曜日							
10			日曜日							
11 (月)	りんご	雑穀ごはん さけの塩焼き ひじきの炒り煮 春野菜のみそ汁	米、じゃがいも、五穀、ひまわり油	牛乳、さけ、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、にんじん、キャベツ、たまねぎ、スナップエンドウ、ひじき(乾)、ほうれんそう	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、食塩(並塩)、しょうゆ、本みりん、酒	ほうれん草のパンケーキ☆ キウイフルーツ ようかん	牛乳 お茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 216 mg	
12 (火)	バナナ	ごはん 新たまねぎと豚肉のしょうが焼き 三色和え みそ汁(えのき・油揚げ)	米、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、えのきたけ、にら、しょうが	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、酒、本みりん	チーズクラッカー☆ オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 250 mg	
13 (水)	ヨーグルト	おにぎり キャベツメンチ 温野菜 いちご みそ汁(かぶ・葉) ＜お弁当＞	じゃがいも、米、片栗粉、パン粉、小麦粉、砂糖、油、ひまわり油	豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、グリーンアスパラガス、かぶ、キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、かぶ・葉、焼きのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩、みりん、しょうゆ	じゃがいももち☆ りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 112 mg	
14 (木)	ヨーグルト	ロールパン カレイのムニエル マカロニサラダ ジュリアンスープ	ロールパン、米、マヨネーズ、マカロニ、ごま、小麦粉、ひまわり油	かれい、バター、鶏ひき肉	ばなな、にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、きゅうり、わかめ、セロリー	鶏がらだし汁、食塩、塩(精製塩)	わかめごはん☆ バナナ おこめせんべい	お茶 お茶	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 14.2 g カルシウム 135 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 (金)	キウイ フルーツ	ごはん 親子煮 白菜の浅漬け みそ汁(大根・わかめ)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵、無塩バター、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、だいこん、糸みつば、わかめ	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	カップケーキ☆ バナナ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.4 g カルシウム 200 mg	
16			土曜日							
17			日曜日							
18 (月)	りんご	ごはん さわらの照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、たまねぎ、みかん缶、にんじん、グリーンアスパラガス、あさつき、切り干しだいこん、	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	オレンジゼリー☆ キウイフルーツ ようかん	牛乳 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.1 g カルシウム 179 mg	
19 (火)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉と新じゃがいもの煮物 板ずりきゅうり みそ汁(もやし・ねぎ)	米、じゃがいも、油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、デコボン、きゅうり、にんじん、もやし、ねぎ、グリーンピース、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、しいたけだし汁、本みりん、酒、塩(並塩)	焼きかぼちゃ☆ デコボン ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.9 g カルシウム 74 mg	
20 (水)	ヨーグルト	アスパラとベーコンの スパゲティ トマトサラダ きゃべつスープ	マカロニ、小麦粉、ひまわり油、オリーブ油、砂糖	こしあん(生)、ベーコン、鶏ひき肉	トマト、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンアスパラガス、にんにく、ほうれんそう、レモン	鶏がらだし汁、食塩、パセリ/乾	草まんじゅう☆ りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 94 mg	
21 (木)	バナナ	チキンカレー 春野菜のサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、キウイフルーツ、もも缶(白桃)、みかん缶、コーン缶、りんご、レ	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩	フルーツポンチ☆ おこめせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 151 mg	
22 (金)	オレンジ	黒米ごはん 赤魚の煮付け 青菜のごま和え みそ汁(とうふ・なめこ)	米、グラニュー糖、こめ [水稲めし] 黒米、ごま(乾)、砂糖、油	牛乳、あかうお、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ごまつな、キウイフルーツ、なめこ、にんじん、ねぎ、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、しいたけだし汁、食塩	シュガーバイ☆ キウイフルーツ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 224 mg	
23			土曜日							
24			日曜日							
25 (月)	りんご	雑穀ごはん さけの塩焼き ひじきの炒り煮 春野菜のみそ汁	米、じゃがいも、五穀、ひまわり油	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、キャベツ、たまねぎ、スナップエンドウ、ひじき(乾)、ほうれんそう	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん、酒	ほうれん草のパンケーキ☆ キウイフルーツ ようかん	牛乳 お茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 216 mg	
26 (火)	バナナ	ごはん 新たまねぎと豚肉のしょうが焼き 三食和え みそ汁(えのき・油揚げ)	米、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、もやし、にら、しょうが	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しいたけだし汁、酒	チーズクラッカー☆ オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 227 mg	
27 (水)	ヨーグルト	たけのごはん 松風焼き すまし汁(花麩・菜の花)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま(乾)、砂糖、ひまわり油、焼ふ	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、たけのこ(ゆで)、なばな、ねぎ、しいたけ、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、みりん、酒	じゃがいももち☆ りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 149 mg	
28 (木)	ヨーグルト	食パン 新じゃがいものコロック きゃべつ和え にんじんスープ	食パン、じゃがいも、米、ひまわり油、小麦粉、パン粉、ごま	豚ひき肉、卵、鶏ひき肉	りんご、にんじん、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、わかめ	中濃ソース、食塩、鶏がらだし汁	わかめごはん☆ バナナ おこめせんべい	お茶 お茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 110 mg	
29			昭和の日							
30			土曜日							

☆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422Kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.2g 鉄分 2mg カルシウム163mg