

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				
02 (月)	ヨーグルト	たけのこごはん 松風焼き すまし汁(花魁・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)	りんご、たけのこ(ゆで)、なばな、にんじん、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☆ オレンジ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 15.7 g 10.2 g 147 mg
3			憲法記念日							
4			みどりの日							
5			こどもの日							
06 (金)	ヨーグルト	ポークカレー 新玉ねぎとツナのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、こしあん(生)、豚肉(もも・脂身付)、ツナ水煮缶、鶏ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、かんでん、パセリ、バジル・パジロ	鶏がらだし汁、カレールー、食塩	水ようかん☆ りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	475 kcal 14.1 g 19.3 g 91 mg
7			土曜日							
8			日曜日							
09 (月)	ヨーグルト	ごはん かじきまぐろのフライ きゃべつ和え みそ汁(ほうれん草・えのき)	米、焼ふ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ひまわり油	かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉	りんご、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、えのきたけ、あおのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう	手作りクッキー☆ りんご 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	423 kcal 15.3 g 17.1 g 194 mg
10 (火)	バナナ	ごはん チンジャオロース トマト わかめスープ(ごま)	じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま(乾)	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉	キウイフルーツ、トマト、たけのこ(ゆで)、ピーマン、緑豆もやし、赤パプリカ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、鶏がらだし汁、パセリ/乾	お麩あられ☆ キウイフルーツ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	320 kcal 13.1 g 11.1 g 32 mg
11 (水)	りんご	黒米おにぎり さわらの塩焼き さつまいも煮 みそ汁(ねぎ・なめこ) オレンジ (お弁当の日)	さつまいも、米、米粉、砂糖、きび砂糖、ひまわり油、こめ【水稲めし】黒米	牛乳、さくら、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、豆乳	グレープフルーツ、バナナ、オレンジ、なめこ、にんじん、ねぎ、スナッペンとう	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、食塩、塩(並塩)	チョコバナナケーキ☆ グレープフルーツ おこめスナック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 kcal 19.6 g 14.6 g 188 mg
12 (木)	ヨーグルト	フランスパン ポークビーンズ アスパラスープ	フランスパン、米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖	豚肉(ロース・赤肉)、大豆(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、グリーンアスパラガス、グリーンピース、コーン缶、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)	五平もち☆ りんご にぼし 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	406 kcal 20.0 g 7.4 g 106 mg
13 (金)	オレンジ	たけのこごはん 鶏つくねとふきの煮物 すまし汁(豆腐・わかめ)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、油揚げ	パイナップル果汁、キウイフルーツ、たけのこ、パイナップル、ふき、にんじん、あさつき、かんでん、生わかめ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	パインゼリー☆ 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 17.2 g 11.5 g 191 mg
14			土曜日							
15			日曜日							
16 (月)	ヨーグルト	五目うどん 茶碗蒸し	ゆでうどん、米	鶏もも肉、卵、えび(むき身)、いわし(煮干し)	りんご、ほうれん草、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、みつば、焼きのり	しいたけだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	一口おにぎり☆ りんご にぼし ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	367 kcal 18.3 g 10.0 g 109 mg
17 (火)	バナナ	雑穀ごはん 揚げかじきの野菜あんかけ 春野菜のみそ汁 (新人参・たけのこ・新ごぼう)	米、小麦粉、五穀油、片栗粉、粉糖	牛乳、かじき、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、乾燥おから	にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、あさつき、オレンジ	昆布だし汁、しいたけだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	新じゃがのペイクドポテト☆ オレンジ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 kcal 18.9 g 11.9 g 175 mg
18 (水)	ヨーグルト	焼き豚チャーハン 春雨サラダ 豆腐スープ(あさつき)	米、小麦粉、はるさめ(緑豆)、ひまわり油、ごま油、ごま、砂糖	焼き豚、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏ひき肉	りんご、ねぎ、こまつな、コーン缶、きゅうり、ピーマン、にんじん、あさつき、わかめ	しょうゆ、酢、鶏がらだし汁、食塩	納豆おやき☆ りんご おこめスナック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 13.4 g 11.6 g 133 mg
19 (木)	オレンジ	グリーンピースごはん 鶏肉の照り焼き 新にんじんのごま和え 若竹汁	米、小麦粉、砂糖、ごま、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、バター、乾燥おから	キウイフルーツ、にんじん、グリーンピース、グリーンアスパラガス、たけのこ(ゆで)、干しぶどう、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、本みりん、食塩、みりん	スコーン☆ 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	477 kcal 19.0 g 17.9 g 198 mg

献立の平均栄養価 エネルギー 416Kca 蛋白質 16.6g 脂質 13.9g 鉄分 2mg カルシウム 138mg

☆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				
20 (金)	ヨーグルト	ポークカレー 新玉ねぎとツナのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、こしあん(生)、豚肉(もも・脂身付)、ツナ水煮缶、鶏ひき肉	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、かんでん、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩	水ようかん☆ りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 91 mg	
21			土曜日							
22			日曜日							
23 (月)	ヨーグルト	ごはん かじきまぐろのフライ きゃべつ和え みそ汁(ほうれん草・えのき)	米、焼ふ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ひまわり油	かじき、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、きな粉	りんご、キャベツ、ほうれん草、きゅうり、にんじん、えのきたけ、あおりのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、こしょう	手作りクッキー☆ りんご ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.1 g カルシウム 194 mg	
24 (火)	バナナ	ごはん チンジャオロース トマト わかめスープ(ごま)	じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉、ごま(乾)	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉	キウイフルーツ、トマト、たけのこ(ゆで)、ピーマン、緑豆もやし、赤パプリカ、わかめ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、鶏がらだし汁、パセリ/乾	お麩あられ☆ キウイフルーツ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 320 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 32 mg	
25 (水)	りんご	黒米ごはん さわらの塩焼き さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	さつまいも、米、米粉、きび砂糖、ひまわり油、こめ [水稲めし] 黒米、砂糖	牛乳、さわか、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、豆乳	グレープフルーツ、バナナ、なめこ、ねぎ、スナップえんどう、にんじん、刻みこんぶ	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ(うすくち)、本みりん、塩(並塩)	チョコバナナケーキ☆ グレープフルーツ おこめスナック	牛乳 お茶	エネルギー 425 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 13.9 g カルシウム 172 mg	
26 (木)	ヨーグルト	ロールパン チキンソテー ガーリックソース 新じゃがのマセドアンサラダ オニオンスープ	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ(スプレッド)、砂糖、ひまわり油	鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、牛乳	りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、パセリ	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩	五平もち☆ りんご 小魚せんべい	にぼし お茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 108 mg	
27 (金)	オレンジ	たけのこごはん 鶏つくねとふきの煮物 すまし汁(豆腐・わかめ)	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、油揚げ	パイナップル果汁、キウイフルーツ、たけのこ、パイン缶、ふき、にんじん、あさつき、かんでん、生わかめ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	パインゼリー☆ 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 414 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 11.5 g カルシウム 191 mg	
28			土曜日							
29			日曜日							
30 (月)	ヨーグルト	タンメン かぶときゅうりのナムル	生中華めん、米、ごま油、ひまわり油、きび砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、かぶ、緑豆もやし、キャベツ、ピーマン、にんじん、しょうが、焼きのり	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	一口おにぎり☆ りんご ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 17.0 g カルシウム 99 mg	
31 (火)	バナナ	雑穀ごはん 揚げかれの野菜あんかけ 春野菜のみそ汁 (新人参・たけのこ・新ごぼう)	米、小麦粉、五穀油、片栗粉、粉糖	牛乳、かえり、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、乾燥おから	にんじん、たまねぎ、ごぼう、たけのこ、しいたけ、あさつき、オレンジ	昆布だし汁、しいたけだし汁、みりん、しょうゆ、食塩	新じゃがのバイクドポテト☆ オレンジ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 387 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 175 mg	

献立の平均栄養価 エネルギー 416Kca 蛋白質 16.6g 脂質 13.9g 鉄分 2mg カルシウム 138mg

☆マークの付いたおやつは手作りです