

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)	ヨーグルト	ごはん 蒸し鳥のねぎ塩だれ みそ汁(小松菜・しいたけ)	米、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、こまつな、もやし、しいたけ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	そうめん☆ りんご 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 81 mg	
02 (木)	キウイフルーツ	フランスパン ポークソテー 温野菜 きゃべつスープ	フランスパン、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・脂身付)、鶏ひき肉	グレープフルーツ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩、パセリ/乾	ちんすこう☆ グレープフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 21.0 g カルシウム 141 mg	
03 (金)	バナナ	黒米ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(なす・えのき)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、砂糖、メープルシロップ、こめ[水稲めし] 黒米、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、なす、しらたき、えのきたけ、さやえんどう、わかめ(乾)	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	ホットケーキ☆ オレンジ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 192 mg	
4	土曜日									
5	日曜日									
06 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁(大根・わかめ)	米、砂糖、ひまわり油、片栗粉	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、トマト、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、かんでん(ゼリー状)、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩	あじさい羹☆ キウイフルーツ さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.9 g カルシウム 81 mg	
07 (火)	オレンジ	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草ののり和え すまし汁(えのき・みつば)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、生揚げ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、乾燥おから	バナナ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、みつば、焼きのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	カップケーキ☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 25.6 g カルシウム 219 mg	
08 (水)	ヨーグルト	わかめごはんおにぎり てりやきハンバーグ 温野菜 みそ汁(なめこ・ねぎ) メロン <お弁当の日>	米、じゃがいも、片栗粉、ごま、ひまわり油、パン粉、砂糖、きび砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、りんご、メロン、なめこ、にんじん、ねぎ、グリーンアスパラガス、わかめ、あさつき、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	れんこんもち☆ りんご 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 118 mg	
09 (木)	キウイフルーツ	肉うどん かぶときゅうりの塩もみ	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、黒ごま	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)	グレープフルーツ、きゅうり、かぶ、ねぎ、にんじん、こまつな、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	黒糖むしぼん☆ グレープフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 191 mg	
10 (金)	ヨーグルト	雑穀ごはん あじの塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	生中華めん、米、五穀、砂糖、ひまわり油	あじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、さくらえび	りんご、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、しらたき、にら、干しいたけ、あさつき、ひじき(乾)、れんこん、かぼちゃ、オクラ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、食塩、しょうゆ	焼きそば☆ りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 7.9 g カルシウム 165 mg	
11	土曜日									
12	日曜日									
13 (月)	バナナ	ドライカレー トマトサラダ りんごドレッシング アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、グレープフルーツ、にんじん、もも果汁30%飲料、りんご、グリーンアスパラガス、もも缶、干しぶどう、	鶏がらだし汁、カレールー、食塩、塩(並塩)	ピーチゼリー☆ グレープフルーツ 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 14.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 153 mg	
14 (火)	オレンジ	ごはん さわらの煮付け きんぴらごぼう みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	米、食パン、マーガリン、ひまわり油、砂糖、ごま	牛乳、さわら、ハム、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、ごぼう、キャベツ、いんげん、こまつな、にんじん、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、本みりん、酒	ハムチーズトースト☆ キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 221 mg	
15 (水)	ヨーグルト	ごはん 蒸し鳥のねぎ塩だれ みそ汁(小松菜・しいたけ)	米、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、こまつな、もやし、しいたけ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	そうめん☆ りんご 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 81 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				
16 (木)	キウイ フルーツ	ロールパン 白身魚のソテーフレッシュトマトソース グリル野菜 ほうれんそうスープ	ロールパン、小麦粉、オリーブ油、砂糖、ひまわり油	牛乳、たい、鶏ひき肉	グレープフルーツ、トマト、ほうれんそう、なす、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、たまねぎ、バジル・パセリ、にんにく	鶏がらだし汁、食塩、塩(精製塩)	ちんすこう☆ グレープフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.5 g カルシウム 172 mg	
17 (金)	バナナ	黒米ごはん 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(なす・えのき)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、メープルシロップ、こめ [水稲めし] 黒米、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、なす、しらたき、えのきたけ、さやえんどう、わかめ(乾)	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、酢、食塩	ホットケーキ☆ オレンジ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 15.6 g カルシウム 192 mg	
18			土曜日							
19			日曜日							
20 (月)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きゃべつ和え みそ汁(大根・わかめ)	米、ひまわり油、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ぶどう濃縮果汁、キウイフルーツ、トマト、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ、かんてん(ゼリー状)、しょうが	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩	あじさい羹☆ キウイフルーツ さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 322 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 8.9 g カルシウム 81 mg	
21 (火)	オレンジ	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草ののり和え すまし汁(えのき・みつば)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、生揚げ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、卵、乾燥おから	バナナ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、にら、もやし、みつば、焼きのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、本みりん、食塩	カップケーキ☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 25.6 g カルシウム 219 mg	
22 (水)	ヨーグルト	オムライス ポテトサラダ オニオンスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、ひまわり油	卵、鶏もも肉、鶏ひき肉	たまねぎ、れんこん、りんご、赤パプリカ、きゅうり、コーン缶、にんじん、あさつき、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	れんこんもち☆ りんご 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 405 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.8 g カルシウム 86 mg	
23 (木)	キウイ フルーツ	ミートソースパゲティー スティック野菜 コーンスープ	マカロニ、小麦粉、マヨネーズ、黒砂糖、ひまわり油、砂糖、黒ごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、マッシュルーム、だいこん、きゅうり、ピーマン、パセリ	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	黒糖むしばん☆ グレープフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 654 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 233 mg	
24 (金)	ヨーグルト	雑穀ごはん あじの塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	生中華めん、米、五穀、砂糖、ひまわり油	あじ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、さくらえび	りんご、キャベツ、緑豆もやし、にんじん、しらたき、にら、干しいたけ、あさつき、ひじき(乾)、れんこん、かぼちゃ、オクラ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	焼きそば☆ りんご チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 7.9 g カルシウム 165 mg	
25			土曜日							
26			日曜日							
27 (月)	バナナ	ドライカレー トマトサラダ りんごドレッシング アスパラスープ	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、グレープフルーツ、にんじん、もも果汁30%飲料、りんご、グリーンアスパラガス、もも缶、干しぶどう、	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩、塩(並塩)	ピーチゼリー☆ グレープフルーツ 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 14.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 153 mg	
28 (火)	オレンジ	ごはん さわらの煮付け きんぴらごぼう みそ汁(きゃべつ・油揚げ)	米、食パン、マーガリン、ひまわり油、砂糖、ごま	牛乳、さわら、ハム、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、ごぼう、キャベツ、いんげん、こまつな、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、酒	ハムチーズトースト☆ キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.3 g カルシウム 221 mg	
29 (水)	ヨーグルト	ごはん 蒸し鳥のねぎ塩だれ みそ汁(小松菜・しいたけ)	米、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、キャベツ、こまつな、もやし、しいたけ、ねぎ、にんじん、レモン果汁、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	そうめん☆ りんご 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 81 mg	
30 (木)	キウイ フルーツ	食パン 白身魚のソテーフレッシュトマトソース グリル野菜 ほうれんそうスープ	食パン、小麦粉、オリーブ油、砂糖、ひまわり油	牛乳、たい、鶏ひき肉	グレープフルーツ、トマト、ほうれんそう、なす、グリーンアスパラガス、かぼちゃ、たまねぎ、バジル・パセリ、にんにく	鶏がらだし汁、食塩、塩(精製塩)	ちんすこう☆ グレープフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 466 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.1 g カルシウム 161 mg	

献立の平均栄養価 エネルギー 444Kca 蛋白質 18.1g 脂質 16.1g 鉄分 2mg カルシウム 158mg

☆マークの付いたおやつは手作りです