

日/曜	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 (昼食・午後のおやつ)	
		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		エネルギー	たんぱく質
03 (月)	ごはん 豚肉と大根の煮物 もやしとほうれん草の和えもの みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、にんじん、もやし、ほうれん草、なめこ、ねぎ、さやえんどう、干しぶどう	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、ワイン(白)、みりん	りんごのコンポート☆ 動物ビスケット お茶	牛乳	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 21.3 g カルシウム 163 mg
04 (火)	ごはん 鶏肉と根菜の中華炒め 白菜のナムル わかめスープ(ごま)	米、さつまいも、ひまわり油、きび砂糖、ごま油、ごま、砂糖、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、スライスチーズ、鶏ひき肉	バナナ、にんじん、はくさい、れんこん、あさつき、わかめ、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、酒、食塩、鶏がらだし汁	チーズクラッカー☆ バナナ ひじきせんべい お茶	牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 215 mg
05 (水)	雑穀ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、春巻きの皮、五穀、ひまわり油、砂糖	さけ(塩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、かぼちゃ、しらたき、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、にんじん、ひじき(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、塩(並塩)	あんこ巻き☆ 柿 ライスクッキー お茶	牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 115 mg
06 (木)	ごはん 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	りんご、ブロッコリー(生)、ねぎ、しめじ、えのきたけ、わかめ、あさつき、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒	鬼まんじゅう☆ りんご おこめスナック お茶	牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 136 mg
07 (金)	カレーうどん 白菜ときゅうりの塩もみ 柿	ゆでうどん、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら・脂身付)	かき、かぼちゃ、オレンジ、はくさい、ねぎ、ほうれん草、にんじん、干しいたけ、しょうが、きゅうり	昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、カレールー、しょうゆ、本みりん	バイクドパンブキン☆ オレンジ 小魚せんべい お茶	牛乳	エネルギー 355 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 169 mg
8	土曜日							
9	日曜日							
10	スポーツの日							
11 (火)	ツナとわかめのまぜごはん 里芋と油揚げのとりみ煮 沢煮椀	米、さといも、白玉粉、片栗粉、ひまわり油	牛乳、ツナ水煮缶、油揚げ、豚肉(ばら)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ボンデケーキ☆ キウイフルーツ ひじきせんべい お茶	牛乳	エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 285 mg
12 (水)	おにぎり チキンナゲット フライドポテト ブロッコリー 柿 にんじんスープ (お弁当の日)	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、ひまわり油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	かき、バナナ、ブロッコリー(生)、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、塩(並塩)、鶏がらだし汁	ほうれん草のパンケーキ☆ バナナ ライスクッキー お茶	牛乳	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 197 mg
13 (木)	食パン ポークジンジャー ほうれん草とパプリカのソテー コーンスープ	食パン、米、さつまいも、ひまわり油、黒ごま、砂糖	豚肉(もも)、鶏ひき肉	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、しょうが、赤パプリカ、黄パプリカ、パセリ	鶏がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	さつまいもごはん☆ オレンジ おこめスナック お茶	牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 92 mg
14 (金)	黒米ごはん 蒸しそばの野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、粉糖、こめ [水稲めし] 黒米、砂糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、無塩バター、油揚げ、乾燥おから、米みそ	はくさい、キウイフルーツ、にんじん、わかめ、切り干しだいこん、あさつき、干しいたけ	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、みりん、食塩	手作りクッキー☆ キウイフルーツ 小魚せんべい お茶	牛乳	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 22.1 g カルシウム 216 mg
15	土曜日							
16	日曜日							
17 (月)	チキンカレー コールスローサラダ 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、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、レモン、しょうが、パセリ、バジル・パプリコ	鶏がらだし汁、カレールー、ワイン(白)、食塩	りんごのコンポート☆ 動物ビスケット お茶	牛乳	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 156 mg
18 (火)	ごはん 鶏肉と根菜の中華炒め 白菜のナムル わかめスープ(ごま)	米、さつまいも、ひまわり油、きび砂糖、ごま油、ごま、砂糖、ごま(乾)	牛乳、鶏もも肉、スライスチーズ、鶏ひき肉	バナナ、にんじん、はくさい、れんこん、あさつき、わかめ、しょうが	しょうゆ、食酢(米酢)、本みりん、酒、食塩、鶏がらだし汁	チーズクラッカー☆ バナナ ひじきせんべい お茶	牛乳	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 19.7 g カルシウム 215 mg
19 (水)	雑穀ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	米、春巻きの皮、五穀、ひまわり油、砂糖	さけ(塩)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かき、かぼちゃ、しらたき、たまねぎ、いんげん、干しいたけ、にんじん、ひじき(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、塩(並塩)	あんこ巻き☆ 柿 ライスクッキー お茶	牛乳	エネルギー 405 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 115 mg
20 (木)	ごはん 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、ひまわり油、砂糖、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	りんご、ブロッコリー(生)、ねぎ、しめじ、えのきたけ、わかめ、あさつき、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒	鬼まんじゅう☆ りんご おこめスナック お茶	牛乳	エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 11.4 g カルシウム 136 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 422Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.6g カルシウム 165mg 鉄分 2mg

日 曜	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 (昼食・午後のおやつ)
		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		
21 (金)	バナナ なすのミートソーススパゲッティ はくさいサラダ ほうれんそうスープ	マカロニ、オリーブ油、油、ひまわり油、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	かぼちゃ、オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、カットトマト缶詰、マッシュルーム、きゅうり、玉ねぎ、レモン	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、バジル粉 ベイクドパンブキン☆ オレンジ 小魚せんべい お茶	牛乳 エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 18.0 g カルシウム 174 mg
22	土曜日					
23	日曜日					
24 (月)	オレンジ ツナとわかめのまぜごはん 里芋と油揚げのどろみ煮 沢煮椀	米、さといも、白玉粉、片栗粉、ひまわり油	牛乳、ツナ水煮缶、油揚げ、豚肉(ばら)	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩 ボンデケーキ☆ キウイフルーツ 動物ビスケット お茶	牛乳 エネルギー 398 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.1 g カルシウム 285 mg
25 (火)	ヨーグルト ごはん 豚肉と大根の煮物 もやしとほうれん草の和えもの みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、かき、にんじん、もやし、ほうれんそう、なめこ、ねぎ、さやえんどう	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん やさいスナック お茶 柿 ひじきせんべい お茶	お茶 エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 19.5 g カルシウム 87 mg
26 (水)	キウイ フルーツ キャロットピラフ チキンナゲット 温野菜 オニオンスープ	米、じゃがいも、片栗粉、小麦粉、油、ひまわり油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	かき、バナナ、ブロッコリー(生)、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、焼きのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、食塩、塩(並塩)、鶏がらだし汁 ほうれん草のパンケーキ☆ バナナ ライスクッキー お茶	牛乳 エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 199 mg
27 (木)	ヨーグルト フランスパン 鶏肉ときのこのトマト煮 コーンクリームスープ	フランスパン、米、さつまいも、油、片栗粉、黒ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉	トマト缶詰、オレンジ、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、にんじん、にんにく、バジル	鶏がらだし汁、食塩、こしょう さつまいもごはん☆ オレンジ おこめスナック お茶	お茶 エネルギー 362 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 7.1 g カルシウム 120 mg
28 (金)	ヨーグルト 黒米ごはん 蒸しそばの野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 みそ汁(豆腐・わかめ)	じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、こめ[水稲めし] 黒米、油、片栗粉、ひまわり油	そば、絹ごし豆腐、無塩バター、油揚げ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、にんじん、わかめ、かぼちゃ、切り干しだいこん、あさつき、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩、パセリ ハロウィンおやつ☆ キウイフルーツ 小魚せんべい お茶	お茶 エネルギー 397 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.2 g カルシウム 129 mg
29	土曜日					
30	日曜日					
31 (月)	柿 チキンカレー コールスローサラダ 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、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、レモン、しょうが、パセリ、バジル・パプリコ	鶏がらだし汁、カレールウ、ワイン(白)、食塩 りんごのコンポート☆ 動物ビスケット お茶	牛乳 エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 156 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 422Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.6g カルシウム 166mg 鉄分 2mg