

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 (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			
01 (火)	ヨーグルト	マカロニグラタン ほうれんそうソテー 白菜スープ	マカロニ、小麦粉、ひまわり油、パン粉	鶏もも肉、牛乳、バター、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、はくさい、マッシュルーム、にんじん、コーン缶、パセリ、にら	鶏がらだし汁、塩(精製塩)、食塩	ニラせんべい☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 20.5 g カルシウム 159 mg
02 (水)	ヨーグルト	ごはん 八宝菜 わかめスープ(ごま)	さつまいも、米、砂糖、はちみつ、ひまわり油、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	豚肉(ばら)、えび(むき身)、豚肉(もも)、鶏ひき肉	はくさい、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、きくらげ、さやえんどう、わかめ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、鶏がらだし汁	大学芋☆ オレンジ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 404 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.2 g カルシウム 101 mg
3	文化の日								
04 (金)	キウイフルーツ	黒米ごはん 石狩汁 こまつなのおかか和え	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、こめ[水稲めし] 黒米	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、乾燥おから、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、まいたけ、もやし、あさつき、干しぶどう	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん	レーズンスコーン☆ バナナ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー 422 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 221 mg
4	土曜日								
5	日曜日								
07 (月)	りんご	ごはん 肉団子のスープ煮 きゅうりとわかめの中中華サラダ	ホットケーキ粉、米、ひまわり油、砂糖、パン粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、豚ひき肉	キウイフルーツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、にら、コーン缶、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	メロンパン風クッキー☆ キウイフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 192 mg
08 (火)	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(こまつな・えのき)	じゃがいも、米、ひまわり油、砂糖、小麦粉	さば、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、にんじん、えのきたけ、いんげん、切り干しいんげん、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、みりん、しょうゆ、酒、本みりん、塩(並塩)	みそポテト☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 105 mg
09 (水)	ヨーグルト	おにぎり 鶏肉の幽庵焼き 温野菜 みそ汁(もやし・わかめ) みかん <お弁当の日>	米、干しとうめん	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、みかん、もやし、ブロッコリー、カリフラワー、かぼちゃ、ほうれんそう、わかめ、ゆず果汁、にんじん、ねぎ、焼きの	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	にゅうめん☆ りんご ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.2 g カルシウム 95 mg
10 (木)	バナナ	食パン かぼちゃコロッケ きやべつ和え コーンスープ	食パン、小麦粉、ひまわり油、砂糖、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	かぼちゃ、キウイフルーツ、トマト、たまねぎ、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、りんご	鶏がらだし汁、中濃ソース、ワイン(白)、食塩、ケチャップ	ちんすこう☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 164 mg
11 (金)	ヨーグルト	ポークカレー りんごと白菜のサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、こしあん(生)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、干しぶどう、レモン、パセリ、バジル・パプリコ	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩	ようかん☆ みかん 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 101 mg
12	土曜日								
13	日曜日								
14 (月)	みかん	雑穀ごはん ぶりの照り焼き かぶときゅうりの酢の物 みそ汁(きやべつ・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、五穀、ひまわり油	牛乳、ぶり、乾燥おから、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぶ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、昆布だし汁、みりん、酒	ドーナツ☆ キウイフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 185 mg
15 (火)	ヨーグルト	かきあげうどん 白菜ときゅうりのごま和え	ゆでうどん、米、ひまわり油、小麦粉、ごま、砂糖	えび(むき身)、挽きわり納豆	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり、みつば、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒、塩(並塩)	納豆チャームハン☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 7.9 g カルシウム 127 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 (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				
16 (水)	ヨーグルト	吹き寄せごはん ふろふき大根 すまし汁(花麩・ほうれんそう)	米、さといも、片栗粉、砂糖、ひまわり油、焼ふ	鶏もも肉、ちくわ、米みそ(甘みそ)	だいこん、れんこん、りんご、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、あさつき、干しいたけ、ゆず果皮	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	れんこんもち☆ りんご ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 348 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.1 g カルシウム 84 mg	
17 (木)	キウイフルーツ	ごはん キャベツメンチ 温野菜 みそ汁(わかめ・ねぎ)	米、さつまいも、食パン、パン粉、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、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、ブロッコリー(生)、キャベツ、りんご、ねぎ、にんじん、たまねぎ、わかめ、ピーマン	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	ピザトースト☆ オレンジ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.4 g カルシウム 202 mg	
18 (金)	りんご	黒米ごはん 石狩汁 こまつなのおかか和え	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、こめ[水稲めし] 黒米	牛乳、さけ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、乾燥おから、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、まいたけ、もやし、あさつき、干しぶどう	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん	レーズンスコーン☆ バナナ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 11.3 g カルシウム 214 mg	
19	土曜日									
20	日曜日									
21 (月)	りんご	ごはん 肉団子のスープ煮 きゅうりとわかめの中華サラダ	ホットケーキ粉、米、ひまわり油、砂糖、パン粉、はるさめ、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、無塩バター、豚ひき肉	キウイフルーツ、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、わかめ、にら、コーン缶、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	メロンパン風クッキー☆ キウイフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.0 g カルシウム 192 mg	
22 (火)	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(こまつな・えのき)	じゃがいも、米、ひまわり油、砂糖、小麦粉	さば、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、にんじん、えのきたけ、いんげん、切り干しだいこん、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、みりん、しょうゆ、酒、本みりん、塩(並塩)	みそポテト☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 106 mg	
23	勤労感謝の日									
24 (木)	バナナ	フランスパン きのこソースハンバーグ 温野菜 にんじんスープ	フランスパン、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、まいたけ、しめじ、エリンギ、カッタマト缶詰	中濃ソース、ケチャップ、食塩、鶏がらだし汁	ちんすこう☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 18.5 g カルシウム 165 mg	
25 (金)	ヨーグルト	ポークカレー りんごと白菜のサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(ばら・脂身付)、こしあん(生)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	みかん、たまねぎ、はくさい、にんじん、干しぶどう、レモン、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレールウ、食塩	ようかん☆ みかん 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 465 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 17.4 g カルシウム 101 mg	
26	土曜日									
27	日曜日									
28 (月)	みかん	雑穀ごはん ぶりの照り焼き かぶときゅうりの酢の物 みそ汁(きゃべつ・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、五穀、ひまわり油	牛乳、ぶり、乾燥おから、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かぶ、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、昆布だし汁、みりん、酒	ドーナツ☆ キウイフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.1 g カルシウム 185 mg	
29 (火)	ヨーグルト	ごはん 八宝菜 わかめスープ(ごま)	米、小麦粉、ひまわり油、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	豚肉(ばら)、えび(むき身)、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、りんご、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、きくらげ、さやえんどう、わかめ、にら、しょうが	しょうゆ、食塩、酒、鶏がらだし汁	ニラせんべい☆ りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 337 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 12.7 g カルシウム 88 mg	
30 (水)	ヨーグルト	しらすと小松菜のまぜごはん 高野豆腐の含め煮 具だくさんみそ汁	米、さつまいも、砂糖、はちみつ、ひまわり油、ごま、ごま(乾)	牛乳、しらす干し、バター、高野豆腐、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、しめじ、干しぶどう	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酒、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	大学芋☆ オレンジ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 6.8 g カルシウム 201 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 433Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 15.4g カルシウム 152mg 鉄分 2mg