

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				
01 (木)	ヨーグルト きのこクリームスパゲティ かぼちゃサラダ 白菜スープ	マカロニ、オリーブ油、小麦粉、ひまわり油	牛乳、ベーコン、ちくわ、鶏ひき肉、バター	かぼちゃ、りんご、だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、干しぶどう、こんぶ、レモン、パセリ	鶏がらだし汁、食塩、本みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	ミニおでん☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 15.2 g 18.9 g 176 mg
02 (金)	バナナ ごはん 治部煮 白菜ときゅうりの塩もみ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、食パン、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、かぶ、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、しゅんぎく、わかめ	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、食塩	ラスク☆ みかん お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 kcal 17.9 g 17.0 g 182 mg
3	土曜日								
4	日曜日								
05 (月)	キウイ フルーツ ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲンサイスープ	じゃがいも、米、はるさめ(緑豆)、ごま油、砂糖、ひまわり油、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	みかん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、にら、にんにく、しょうが	鶏がらだし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ/乾	バイクドポテト☆ みかん チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 kcal 13.4 g 15.8 g 190 mg
06 (火)	ヨーグルト きのこごはん 厚揚げと白菜のさつと煮 すまし汁(花魁・わかめ)	ゆでうどん、米、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、生揚げ、油揚げ	りんご、はくさい、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきたけ、あさつき、わかめ、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、みりん、酒、本みりん、食塩	きつねうどん☆ にぼしりんご 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	380 kcal 18.0 g 8.4 g 177 mg
07 (水)	バナナ 黒米ごはん かれの煮つけ だいずとひじきの炒り煮 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、グラニュー糖、こめ[水稲めし]黒米、砂糖	牛乳、かれい、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、オレンジ、にんじん、たまねぎ、ひじき(乾)、さやえんどう、しょうが、バナナ	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	オープン アップルパイ☆ オレンジ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	487 kcal 19.7 g 13.2 g 208 mg
08 (木)	ヨーグルト 手づくりナン タンドリーチキン カリフラワーのサブジ ダル(豆)スープ	米、強力粉、小麦粉、ひまわり油、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉、レンズまめ(乾)、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)	みかん、カリフラワー、トマト、ブロッコリー(生)、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、焼きのり	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、カレー粉、ターメリック、クミン	一口おにぎり☆ にぼし みかん マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	401 kcal 18.6 g 13.3 g 127 mg
09 (金)	ヨーグルト ごはん 肉じゃが にんじんの白和え みそ汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ひまわり油、ごま	木綿豆腐、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、キウイフルーツ、わかめ、しらたき、しゅんぎく、えのきたけ、セロリー、パセリ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、食塩、酒	ミネストローネ☆ キウイフルーツ お米せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 kcal 16.4 g 16.4 g 157 mg
10	土曜日								
11	日曜日								
12 (月)	オレンジ ごはん れんこんのはさみ揚げ もやしとピーマンの塩炒め みそ汁(白菜)	米、ひまわり油、砂糖、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、れんこん、りんご、もやし、はくさい、ねぎ、ピーマン、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	スイートパンプキン☆ りんご チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 kcal 15.0 g 18.0 g 181 mg
13 (火)	みかん 雑穀ごはん 秋鮭ときのこの紙包み焼き のっぺい汁	米、さといも、片栗粉、五穀、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、バター	たまねぎ、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、糸みつば、干しいたけ、しょうが、バナナ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	黒糖ビスケット☆ バナナ 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	421 kcal 20.2 g 13.0 g 173 mg
14 (水)	ヨーグルト えびピラフ フライドチキン グリル野菜 コンソメスープ いちご (クリスマス会)	さつまいも、米、小麦粉、じゃがいも、ひまわり油、きび砂糖、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、乾燥おから、鶏ひき肉	いちご、みかん、オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー(生)、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ、塩(並塩)	おやつバイキング☆ オレンジ やさいスナック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 23.9 g 17.9 g 249 mg
15 (木)	ヨーグルト あんかけ焼きそば トマト もずくスープ	焼きそばめん、片栗粉	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、ちくわ、鶏ひき肉	りんご、トマト、はくさい、だいこん、もずく、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、こんぶ(煮物用)、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、塩(並塩)、本みりん、かつお・昆布だし汁	ミニおでん☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	343 kcal 14.0 g 14.1 g 96 mg
16 (金)	バナナ ごはん 治部煮 白菜ときゅうりの塩もみ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	米、食パン、マーガリン、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、かぶ、にんじん、はくさい、たまねぎ、きゅうり、しいたけ、しゅんぎく、わかめ	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、食塩	ラスク☆ みかん お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 kcal 17.9 g 17.0 g 182 mg
17	土曜日								
18	日曜日								

☆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 430Kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.7g カルシウム 179mg 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	調味料				
19 (月 フルーツ)	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲンサイスープ	じゃがいも、米、 はるさめ(緑豆)、 ごま油、砂糖、ひ まわり油、片栗 粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、米みそ(赤 色辛みそ)、鶏ひき 肉	みかん、ねぎ、チンゲ ンサイ、きゅうり、たけの こ(ゆで)、にんじん、に ら、にんにく、しょうが	鶏がらだし汁、 酢、しょうゆ、食 塩、パセリ/乾	ベイクドポテト☆ みかん チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 15.8 g カルシウム 190 mg	
20 (火 ヨーグルト)	きのこごはん 厚揚げと白菜のさつと煮 すまし汁(花麩・わかめ)	ゆでうどん、米、 砂糖、焼ふ	鶏もも肉、生揚げ、油 揚げ	りんご、はくさい、にん じん、ねぎ、しめじ、え のきたけ、あさつき、わ かめ、干しいたけ	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、昆 布だし汁、みり ん、酒、本みり ん、食塩	きつねうどん☆ にぼしりんご ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 380 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 8.4 g カルシウム 177 mg	
21 (水 バナナ)	黒米ごはん かわいいの煮つけ だいずとひじきの炒り煮 みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、 グラニュー糖、こ め [水稲めし] 黒米、砂糖	牛乳、かわい、パ ター、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	りんご、オレンジ、にん じん、たまねぎ、ひじき (乾)、さやえんどう、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	オープン アップルパイ☆ オレンジ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 205 mg	
22 (木 ヨーグルト)	フランスパン パンプキンシチュー キャロットラペ (冬至)	フランスパン、 米、小麦粉、ひま わり油、きび砂 糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、鶏が らスープ、バター、い わし(煮干し)	にんじん、みかん、たま ねぎ、かぼちゃ、マッ シュルーム、みずかけ な・とうな、干しぶどう、 レモン果汁、焼きのり	食塩	一口おにぎり☆ にぼし みかん マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 153 mg	
23 (金 ヨーグルト)	ごはん 肉じゃが にんじんの白和え みそ汁(わかめ・えのき)	米、じゃがいも、 マカロニ、砂糖、 ひまわり油、ごま	木綿豆腐、豚肉(ば ら)、豚肉(もも)、ペー コン、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	たまねぎ、にんじん、キ ウイフルーツ、わかめ、 しらたき、しゅんぎく、え のきたけ、セロリー、パ セリ	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、昆布だし汁、 しょうゆ、ケチャッ プ、本みりん、食 塩、酒	ミネストローネ☆ キウイフルーツ お米せんべい	お茶 お茶	エネルギー 443 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 157 mg	
24	土曜日								
25	日曜日								
26 (月 オレンジ)	ごはん れんこんのはさみ揚げ もやしとピーマンの塩炒め みそ汁(白菜)	米、ひまわり油、 砂糖、パン粉、小 麦粉	牛乳、鶏ひき肉、木 綿豆腐、バター、生ク リーム(乳脂肪)、米み そ(淡色辛みそ)、米 みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、れんこん、り んご、もやし、はくさい、 ねぎ、ピーマン、しょう が	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、食塩、しょう ゆ	スイートパンプキン☆ りんご チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 181 mg	
27 (火 みかん)	雑穀ごはん 秋鮭ときのこの紙包み焼き のっぺい汁	米、さといも、片 栗粉、五穀、小 麦粉、ひまわり 油、黒砂糖	牛乳、さけ、木綿豆 腐、バター	たまねぎ、だいこん、に んじん、しめじ、ごぼう、 えのきたけ、ねぎ、糸 みつば、干しいたけ、 しょうが、バナナ	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	黒糖ビスケット☆ バナナ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 173 mg	
28 (水 キウイ フルーツ)	チキンカレー コールスローサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、 油、ひまわり油、 砂糖、小麦粉	鶏肉(もも皮なし)、鶏 ひき肉、ヨーグルト (無糖)	たまねぎ、いちご、にん じん、トマト、キャベツ、 みずかけな、コーン 缶、りんご、レモン、パ セリ、しょうが、バジル、 キウイフルーツ	鶏がらだし汁、カ レールウ、食塩	人参パンケーキ☆ いちご やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 250 mg	
29	冬休み								
30	冬休み								
31	冬休み								

☆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 430Kcal 蛋白質 17.4g 脂質 14.7g カルシウム 179mg 鉄分 2mg