

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)	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)	やわらかごはん 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)	やわらかごはん 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)	きのこごはん 白菜のさっと煮 すまし汁(花麩・わかめ)	ゆでうどん、米、砂糖、焼ふ	鶏もも肉、	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	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)	やわらか黒米ごはん 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☆ やさいスナック	牛乳 オレンジ 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)	手づくりナン チキンのオープン焼き カリフラワーのサブジ(炒め煮) 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、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)	やわらかごはん 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)	やわらかごはん つくね焼き 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、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)	やわらか雑穀ごはん 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)	えびピラフ チキンソテー 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)	あんかけうどん トマト もずくスープ	ゆでうどん、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)	やわらかごはん 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)	やわらかごはん 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 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 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、	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	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)	やわらか黒米ごはん 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、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	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☆ 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 パンピングシチュー 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)	やわらかごはん 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 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)	やわらかごはん つくね焼き 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(赤色辛みそ)	かぼちゃ、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)	やわらか雑穀ごはん 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)	チキンドリア 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、パルメザンチーズ	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、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