

日/曜	昼食	材料名(昼食・午後のおやつ)				午後のおやつ	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	夕方のおやつ	(昼食・午後のおやつ)	
1	冬休み							
2	冬休み							
3	冬休み							
04	黒米ごはん 松風焼き みかんなます かまぼこ 水 すまし汁(花魁・ほうれんそう) ＜7日節句＞	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、こめ [水稲めし] 黒米、焼ふ、ひまわり油	鶏ひき肉、かまぼこ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、りんご、ほうれんそう、みかん缶、いんげん、ねぎ、しいたけ、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、昆布だし汁、酒、食塩	りんごきんとん☆ お茶 オレンジ マンナビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	482 kcal 19.0 g 8.6 g 127 mg
05	ツナとわかめの混ぜごはん 白菜と豆腐のあんかけ 木 みそ汁(大根・あさつき)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、わかめ、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、昆布だし汁、酒、食塩	豆乳クッキー 牛乳 バナナ ひじきせんべい お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 kcal 12.3 g 14.6 g 201 mg
06	ごはん 鶏肉のくわ焼き 金 さつまいも煮 みそ汁(わかめ・えのき)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、わかめ、えのきたけ、ピーマン、かぶ・葉、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、みりん、酒、食塩	七草粥☆ お茶 にぼし りんご にんじんビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	387 kcal 17.6 g 4.9 g 68 mg
7	土曜日							
8	日曜日							
9	成人の日							
10	豚汁うどん かぶときゅうりの酢の物 火 りんご	ゆでうどん、米、ひまわり油、砂糖、オリーブ油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、りんご、かぶ、にんじん、だいこん、しゅんぎく、きゅうり、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩、酢、昆布だし汁、パセリ/乾	キャロットピラフ☆ お茶 みかん お米スナック お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	467 kcal 15.2 g 13.4 g 97 mg
11	青菜のおにぎり 温野菜 さわらの照り焼き いちご 水 みそ汁(かぶ・油揚げ) ＜お弁当の日＞	米、さつまいも、もち、ひまわり油、白ごま、油	さわら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、りんご、いんげん、かぶ、にんじん、こまつな、焼きのり、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、食塩	かきもち☆ お茶 りんご マンナビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 kcal 20.6 g 13.2 g 117 mg
12	食パン 鶏肉と白菜のクリーム煮 木 ブロッコリーソテー	食パン、小麦粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、スライスチーズ、バター	ブロッコリー、バナナ、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶	食塩	チーズクラッカー☆ 牛乳 バナナ ひじきせんべい お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	520 kcal 27.9 g 21.4 g 281 mg
13	ごはん さばの味噌煮 金 小松菜の煮浸し すまし汁(だいこん・まいたけ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉	さば、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、こまつな、ねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、まいたけ、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酒、食塩	肉まん☆ お茶 みかん にんじんビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 24.3 g 16.7 g 137 mg
14	土曜日							
15	日曜日							
16	チキンライス 温野菜 月 オニオンスープ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン缶、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ	ミニアメリカンドッグ☆ 牛乳 オレンジ ウエハース お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	548 kcal 19.3 g 20.3 g 179 mg
17	雑穀ごはん たらとじゃがいもの重ね蒸し 火 切り干し大根の煮物 みそ汁(とうふ・なめこ)	米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、五穀、片栗粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、たら、絹ごし豆腐、無塩バター、油揚げ、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、たまねぎ、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、みつば、干しいたけ	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、本みりん	カップケーキ☆ 牛乳 いちご お米スナック お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	527 kcal 24.5 g 15.1 g 244 mg

☆マークの付いたおやつは手作りです

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				
18	ごはん (松風焼き 水 みかんなます すまし汁(花魁・ねぎ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、焼ふ、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、だいこん、ねぎ、りんご、みかん缶、いんげん、しいたけ、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、昆布だし汁、酒、食塩	りんごきんとん☆ お茶 オレンジ マンナビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 14.4 g 8.2 g 115 mg	
19	ツナとわかめの混ぜごはん (白菜と豆腐のあんかけ 木 みそ汁(大根・あさつき)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、わかめ、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、昆布だし汁、酒、食塩	豆乳クッキー 牛乳 バナナ ひじきせんべい お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 kcal 12.3 g 14.6 g 201 mg	
20	ごはん (鶏肉のくわ焼き 金 さつまいも煮 みそ汁(わかめ・えのき)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、ひまわり油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、ピーマン、わかめ、えのきたけ、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、みりん、酒、食塩	五平もち☆ お茶 りんご にんじんビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 kcal 19.1 g 5.3 g 72 mg	
21	土曜日								
22	日曜日								
23	ごはん (ぶり大根 月 にんじんの白和え みそ汁(はくさい・しいたけ)	じゃがいも、米、ごま、ひまわり油、砂糖	牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、しいたけ、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、塩(並塩)、食塩	フライドポテト☆ 牛乳 キウイフルーツ ウエハース お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	464 kcal 23.8 g 19.8 g 215 mg	
24	タンメン (ほうれん草のナムル 火)	生中華めん、米、ひまわり油、ごま、オリーブ油、ごま油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、鶏ひき肉	ほうれん草、みかん、にんじん、もやし、キャベツ、にら、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ/乾	キャロットピラフ☆ お茶 みかん お米スナック お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	510 kcal 18.9 g 18.3 g 215 mg	
25	ごはん (チリコンカン 水 かぼちゃとベーコンのソテー にんじんスープ)	米、上新粉、白玉粉、ひまわり油、砂糖、ごま油	鶏ひき肉、大豆(ゆで)、ベーコン、いわし(煮干し)	りんご、たまねぎ、かぼちゃ、カットマト缶詰、にんじん、ねぎ、にら、ピーマン、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、鶏がらだし汁、カレー粉	チヂミ☆ お茶 りんご マンナビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	519 kcal 18.4 g 14.7 g 66 mg	
26	フランスパン (ポークジンジャー 木 キャベツサラダ コンソメスープ)	フランスパン、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、スライスチーズ、鶏ひき肉	バナナ、りんご、たまねぎ、キャベツ、みずかけな・とうな、ピーマン、にんじん、しょうが、パセリ	鶏がらだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	チーズクラッカー☆ 牛乳 バナナ ひじきせんべい お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	516 kcal 26.2 g 19.9 g 217 mg	
27	ごはん (さばの味噌煮 金 小松菜の煮浸し すまし汁(だいこん・まいたけ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉	さば、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、こまつな、ねぎ、だいこん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、まいたけ、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、酒、食塩	肉まん☆ お茶 みかん にんじんビスケット お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 24.3 g 16.7 g 137 mg	
28	土曜日								
29	日曜日								
30	チキンライス (温野菜 月 オニオンスープ)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、ウインナー、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、コーン缶、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、酒、しょうゆ	ミニアメリカンドッグ☆ 牛乳 オレンジ ウエハース お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	548 kcal 19.3 g 20.3 g 179 mg	
31	ごはん (鶏肉の竜田揚げ 火 きゃべつ和え みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、小麦粉、きび砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、かぼちゃ、トマト、キャベツ、みずかけな・とうな、にんじん、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	カップケーキ☆ 牛乳 いちご お米スナック お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 22.3 g 21.3 g 178 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 496Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 15.1g カルシウム 153mg 鉄分 2mg