

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		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	ヨーグルト	黒米ごはん みかんなます すまし汁(花魁・ほうれんそう) 松風焼き かまぼこ <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☆ オレンジ マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 7.8 g カルシウム 141 mg	
05	キウイフルーツ	ツナとわかめの混ぜごはん 白菜と豆腐のあんかけ 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、キウイフルーツ	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 バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 189 mg	
06	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のくわ焼き 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☆ にぼし りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 345 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 4.7 g カルシウム 96 mg	
7			土曜日							
8			日曜日							
9			成人の日							
10	ヨーグルト	豚汁うどん かぶときゅうりの酢の物 りんご	ゆであどん、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☆ みかん お米スナック	お茶 お茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 115 mg	
11	ヨーグルト	青菜のおにぎり さわらの照り焼き みそ汁(かぶ・油揚げ) 温野菜 いちご <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☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 126 mg	
12	キウイフルーツ	食パン 鶏肉と白菜のクリーム煮 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☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 254 mg	
13	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 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☆ みかん にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 160 mg	
14			土曜日							
15			日曜日							
16	バナナ	チキンライス 温野菜 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☆ オレンジ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 167 mg	
17	りんご	雑穀ごはん たらとじゃがいもの重ね蒸し 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☆ いちご お米スナック	牛乳 お茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 13.0 g カルシウム 222 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				
18 (水)	ヨーグルト	ごはん 松風焼き みかんなます すまし汁(花麩・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、だいごん、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☆ オレンジ マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 392 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 7.5 g カルシウム 130 mg	
19 (木)	キウイ フルーツ	ツナとわかめの混ぜごはん 白菜と豆腐のあんかけ 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、だいごん、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 バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 13.1 g カルシウム 189 mg	
20 (金)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のくわ焼き 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☆ りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 5.0 g カルシウム 99 mg	
21	土曜日									
22	日曜日									
23 (月)	バナナ	ごはん ぶり大根 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)	だいごん、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☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 416 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.0 g カルシウム 196 mg	
24 (火)	ヨーグルト	タンメン ほうれん草のナムル	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☆ みかん お米スナック	お茶 お茶	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 120 mg	
25 (水)	ヨーグルト	ごはん チリコンカーン 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☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 414 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 10.9 g カルシウム 82 mg	
26 (木)	キウイ フルーツ	フランスパン ポークジンジャー 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☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 208 mg	
27 (金)	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 小松菜の煮浸し すまし汁(だいごん・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、だいごん、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☆ みかん にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 161 mg	
28	土曜日									
29	日曜日									
30 (月)	バナナ	チキンライス 温野菜 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☆ オレンジ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 17.1 g カルシウム 167 mg	
31 (火)	りんご	ごはん 鶏肉の竜田揚げ キャベツ和え 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☆ いちご お米スナック	牛乳 お茶	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 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 424Kcal 蛋白質 16.9g 脂質 13.4g カルシウム 158mg 鉄分 2mg