

| 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) <7日節句> | 松風焼き かまぼこ | 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) <お弁当の日> | 温野菜 いちご | 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