

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				
1 (水)	ヨーグルト 黒米ごはん 鮭の塩焼き みそおでん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、米粉、じゃがいも、黒砂糖、こめ [水稲めし] 黒米、ひまわり油、砂糖	さけ(塩)、ちくわ、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、塩(並塩)、食塩	米粉まんじゅう☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.8 g カルシウム 121 mg	
2 (木)	みかん フランスパン ポトフ かぼちゃサラダ	フランスパン、小麦粉、オリーブ油、きび砂糖、ひまわり油	牛乳、ウインナー、乾燥おから、鶏ひき肉	かぼちゃ、バナナ、キャベツ、トマト、たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、エリンギ、ほうれんそう、干しぶどう、レモン	鶏がらだし汁、食塩	ほうれん草の パンケーキ☆ お米せんべい	バナナ お茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.8 g カルシウム 209 mg	
3 (金)	ヨーグルト ごはん いわしのつみれ汁 にんじんのごま和え みかん (節分)	米、やまいも、片栗粉、砂糖、ごま	いわし(すり身)、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、りんご、みかん、だいこん、ごぼう、ねぎ、きゅうり、しょうが、焼きのり、かんぴょう(甘煮)	昆布だし汁、しいたけだし汁、酒、しょうゆ、酢、みりん、食塩	恵方巻き☆ りんご にんじんビスケット	お茶 牛乳	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 6.9 g カルシウム 175 mg	
4	土曜日								
5	日曜日								
6 (月)	ヨーグルト 肉うどん ブロッコリーのおかかあえ	ゆでうどん、さつまいも、ひまわり油、片栗粉	豚肉(もも)、豚肉(ばら)	オレンジ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ふかし芋☆ にぼし オレンジ 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 309 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 10.1 g カルシウム 116 mg	
7 (火)	バナナ 雑穀ごはん 蒸しそばの白菜あんかけ 里芋の煮ころがし みそ汁(大根・油揚げ)	米、さといも、食パン、マーガリン、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ゆず果皮	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ラスク☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 176 mg	
8 (水)	ヨーグルト おにぎり 鶏肉の唐揚げ 温野菜 いちご みそ汁(豆腐・わかめ) (お弁当の日)	米、じゃがいも、ひまわり油、小麦粉	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、オレンジ、ブロッコリー、にんじん、わかめ、焼きのり、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	ひじきせんべい オレンジ マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 358 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 9.4 g カルシウム 103 mg	
9 (木)	みかん ポークカレー 白菜サラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、水菜、干しぶどう、レモン、パセリ、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、カレールウ、ワイン(白)、食塩	りんごのコンポート☆ お米スナック	牛乳 お茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 165 mg	
10 (金)	ヨーグルト ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、みかん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、いんげん、焼きのり、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、みりん、食塩	わかめおにぎり☆ にぼし みかん にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 116 mg	
11	土曜日								
12	日曜日								
13 (月)	オレンジ ごはん 肉豆腐 れんこんのきんぴら みそ汁(きゃべつ・えのき)	米、ごま、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、りんご、ねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、しゅんぎく、えのきたけ	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	チーズスティック りんご お米スナック	牛乳 お茶	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 288 mg	
14 (火)	バナナ 吹き寄せごはん 高野豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・ねぎ)	米、さといも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ、あさつき、生わかめ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	黒糖ビスケット☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 199 mg	
15 (水)	ヨーグルト 黒米ごはん 鮭の塩焼き みそおでん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、米粉、じゃがいも、黒砂糖、こめ [水稲めし] 黒米、ひまわり油、砂糖	さけ(塩)、ちくわ、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ)	だいこん、りんご、にんじん、たまねぎ、いんげん、こんぶ(煮物用)、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、塩(並塩)、食塩	米粉まんじゅう☆ りんご マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.8 g カルシウム 121 mg	
16 (木)	みかん 食パン 煮込みハンバーグ コーンスープ	食パン、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、パン粉、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、乾燥おから、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム、しめじ、ほうれんそう、カットトマト缶詰、パセリ	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	ほうれん草の パンケーキ☆ お米せんべい	バナナ お茶	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 202 mg	

☆マークの付いたおやつは手づくりです

献立の平均栄養価 エネルギー 426Kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.5g カルシウム 165mg 鉄分 2mg

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)	
17 (金)	ヨーグルト いわしの蒲焼き丼 野菜のごま和え みそ汁(豆腐・なめこ)	米、砂糖、片栗粉、ひまわり油、ごま(乾)	いわし、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、もやし、こまつな、なめこ、にんじん、あさつき、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、しいたけだし汁、本みりん	五平もち☆ りんご	お茶	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 10.3 g カルシウム 146 mg	
18	土曜日								
19	日曜日								
20 (月)	ヨーグルト みそラーメン わかめときゅうりの中華和え	生中華めん、さつまいも、ごま油、砂糖、ひまわり油	豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	オレンジ、きゅうり、緑豆もやし、はくさい、にんじん、にら、コーン缶、わかめ、トマト	鶏がらだし汁、しょうゆ、酢	ふかし芋☆ にぼし オレンジ	お茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 126 mg	
21 (火)	バナナ 雑穀ごはん 蒸しそばの白菜あんかけ 里芋の煮ころがし みそ汁(大根・油揚げ)	米、さといも、食パン、マーガリン、五穀、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ゆず果皮	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	ラスク☆ キウイフルーツ	牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 18.5 g カルシウム 176 mg	
22 (水)	ヨーグルト ごはん 鶏肉の唐揚げ きゃべつ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	米、ひまわり油、小麦粉	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、トマト、キャベツ、きゅうり、わかめ、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、食塩	ひじきせんべい オレンジ	お茶	エネルギー 312 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.2 g カルシウム 91 mg	
23	天皇誕生日								
24 (金)	ヨーグルト ごはん 鶏肉と大根の煮物 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、さつまいも	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、みかん、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、いんげん、焼きのり、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、みりん、食塩	わかめおにぎり☆ にぼし みかん	お茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 116 mg	
25	土曜日								
26	日曜日								
27 (月)	オレンジ ごはん 肉豆腐 れんこんのきんぴら みそ汁(きゃべつ・えのき)	米、ごま、砂糖	牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、りんご、ねぎ、キャベツ、にんじん、しらたき、しゅんぎく、えのきたけ	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	チーズスティック りんご	牛乳	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 288 mg	
28 (火)	バナナ 吹き寄せごはん 高野豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・ねぎ)	米、さといも、ひまわり油、片栗粉、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐	キウイフルーツ、こまつな、にんじん、ねぎ、干しいたけ、あさつき、生わかめ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩	黒糖ビスケット☆ キウイフルーツ	牛乳	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 14.1 g カルシウム 199 mg	

☆マークの付いたおやつは手づくりです

献立の平均栄養価 エネルギー 426Kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.5g カルシウム 165mg 鉄分 2mg