

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)		
01 (水)	キウイ フルーツ	やわらか雑穀ごはん さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁(きゃべつ・たまねぎ)	じゃがいも、米、 五穀、ごま、ひま わり油、砂糖	牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	オレンジ、ブロッコ リー、キャベツ、にんじ ん、たまねぎ、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、酒、本 みりん、食塩、み りん	ベイクドポテト☆ オレンジ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 360 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 188 mg	
02 (木)	バナナ	フランスパン 鶏肉と春野菜のクリーム煮 さつまいもサラダ	フランスパン、さ つまいも、小麦 粉、黒砂糖、ひま わり油、オリーブ 油、砂糖、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、パ ター	りんご、たまねぎ、にん じん、スナッペンど う、きゅうり、干しぶど う、レモン果汁	食塩	黒糖むしぱん☆ りんご マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 219 mg	
03 (金)	ヨーグルト	ちらし寿司 菜の花のお浸し すまし汁(すり身団子・あさつき) いちご <ひな祭り>	七分つき米、小 麦粉、砂糖、片 栗粉、白玉粉、ご ま	たら、こしあん(生)、 油揚げ(甘煮)、絹ご し豆腐	いちご、デコボン、にん じん、なばな、かんびよ う(甘煮)、しいたけ、ね ぎ、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、酢、 みりん、酒、昆布 だし汁、食塩	桜もち☆ デコボン 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 397 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 4.7 g カルシウム 158 mg	
4	土曜日									
5	日曜日									
06 (月)	りんご	ポークドリア ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、レン ズまめ(乾)	たまねぎ、にんじん、オ レンジ、ブロッコリー (生)、コーン缶、りん ご、パセリ、しょうが、バ ジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食 塩、しょうゆ	さつまいもクッキー オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 162 mg	
07 (火)	バナナ	やわらか黒米ごはん かれないの煮つけ 新じゃが芋のきんぴら みそ汁(大根・あさつき)	米、じゃがいも、 砂糖、こめ [水 稲めし] 黒米、 ひまわり油、ごま	牛乳、かれない、米み そ(淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、もも果 汁30%飲料、だいこ ん、にんじん、もも缶、 あさつき、しょうが、か んてん(ゼリー状)	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、昆 布だし汁、本み りん、食塩	白桃ゼリー☆ キウイフルーツ ライスクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 338 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 6.2 g カルシウム 166 mg	
08 (水)	ヨーグルト	おにぎり 鶏の照り焼き 温野菜 デコボン みそ汁(たまねぎ・わかめ) <お弁当の日>	米、じゃがいも、 ひまわり油、片栗 粉、焼ふ、砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)、きな 粉	りんご、デコボン、たま ねぎ、にんじん、わか め、焼きのり、しょうが、 あおのり	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	お麩あられ☆ りんご お米せんべい	お茶 お茶	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.1 g カルシウム 69 mg	
09 (木)	ヨーグルト	春キャベツとベーコンの スパゲティ トマトサラダ コーンスープ	スパゲティ、オ リーブ油、ひまわ り油、砂糖	ベーコン、鶏ひき肉	トマト、かぼちゃ、オレ ンジ、たまねぎ、キャベ ツ、コーン缶、りんご、 にんにく、レモン果汁、 パセリ	鶏がらだし汁、食 塩	焼きかぼちゃ☆ オレンジ マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 11.2 g 脂質 16.3 g カルシウム 74 mg	
10 (金)	キウイ フルーツ	鮭と大葉の混ぜごはん さつまいもの煮物 沢煮椀	米、春巻きの皮、 ひまわり油、ごま (乾)、砂糖	牛乳、さけ、チーズ、 豚バラ肉スライス	りんご、にんじん、だい ごん、ごぼう、ねぎ、干 しいたけ、しそ	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、塩(並 塩)	焼きチーズ春巻き☆ りんご 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 542 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 325 mg	
11	土曜日									
12	日曜日									
13 (月)	オレンジ	やわらか雑穀ごはん さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁(きゃべつ・たまねぎ)	じゃがいも、米、 五穀、ごま、ひま わり油、砂糖	牛乳、さわら、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、た まねぎ、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、酒、本 みりん、食塩、み りん	ベイクドポテト☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 373 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 182 mg	
14 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 回鍋肉 わかめと豆腐のサラダ 中華スープ	米、ごま油、砂 糖、油	豚肉(ばら)、木綿豆 腐、豚肉(もも)、鶏ひ き肉、米みそ(赤色 辛みそ)	キャベツ、りんご、ね ぎ、にんじん、たけの こ、ピーマン、コーン 缶、わかめ、にんにく、 しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、 しょうゆ、酒、みり ん、酢、食塩	やさいすなック りんご ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 417 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 94 mg	
15 (水)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 筑前煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(もやし)	米、さといも、小 麦粉、ひまわり 油、砂糖	牛乳、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)	オレンジ、きゅうり、にん じん、れんこん、もや し、ごぼう、板こんにゃ く、しょうが、干しいた 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、みりん、 酒、塩(並 塩)	ちんすこう☆ オレンジ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.7 g カルシウム 197 mg	

☆マークの付いたおやつは手づくりです

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		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)	
16 (木)	バナナ	食パン ツナと新じゃがの木の葉焼き きゃべつ和え アスパラスープ	食パン、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、黒砂糖、パン粉、黒ごま	牛乳、ツナ水煮缶、鶏ひき肉	いちご、たまねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、りんご、にんじん	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	黒糖むしぼん☆ いちご マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 15.3 g カルシウム 186 mg	
17 (金)	ヨーグルト	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	米、はるさめ(緑豆)、片栗粉、ごま油、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	豚ひき肉、鶏ひき肉	れんこん、りんご、ねぎ、コーン缶、ピーマン、きゅうり、にんじん、あさつき、わかめ	しょうゆ、酢、食塩、鶏がらだし汁	れんこんもち☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 361 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 10.0 g カルシウム 71 mg	
18	土曜日									
19	日曜日									
20 (月)	りんご	ポークドリア ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、レンズマめ(乾)	たまねぎ、にんじん、オレング、ブロッコリー(生)、コーン缶、りんご、パセリ、しょうが、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食塩、しょうゆ	さつまいもクッキー オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.4 g カルシウム 162 mg	
21	春分の日									
22 (水)	バナナ	やわらかごはん 肉じゃが ほうれん草のおかか和え みそ汁(たまねぎ・わかめ)	米、じゃがいも、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、キウイフルーツ、ほうれん草、もも果汁30%飲料、にんじん、しらたき、わかめ、もも缶、かんでん(ゼリー状)	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	白桃ゼリー☆ キウイフルーツ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 14.8 g カルシウム 170 mg	
23 (木)	ヨーグルト	焼きうどん かぶの塩昆布あえ すまし汁(花魁・菜の花)	ゆでうどん、ひまわり油、焼ふ	豚肉(もも・脂身付)、豚肉(ばら・脂身付)	かぼちゃ、オレンジ、かぶ、もやし、キャベツ、なげな、にんじん、にら、塩こんぶ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	焼きかぼちゃ☆ オレンジ マンナビスケット	お茶 お茶	エネルギー 257 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 10.2 g カルシウム 97 mg	
24 (金)	ヨーグルト	鮭と大葉の混ぜごはん さつまいもの煮物 沢煮椀	さつまいも、米、砂糖、ごま(乾)	さけ、豚バラ肉スライス、こしあん(生)、きな粉	りんご、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、しそ	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、食塩、酒	おはぎ☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.4 g カルシウム 99 mg	
25	土曜日									
26	日曜日									
27 (月)	オレンジ	やわらか雑穀ごはん さわらの照り焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁(きゃべつ・たまねぎ)	じゃがいも、米、五穀、ごま、ひまわり油、砂糖	牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、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、酒、本みりん、食塩、みりん	バイクドポテト☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 373 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 182 mg	
28 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 回鍋肉 わかめと豆腐のサラダ 中華スープ	米、ごま油、砂糖、油	豚肉(ばら)、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、コーン缶、わかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	鶏がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩	やさいスナック りんご ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 20.6 g カルシウム 93 mg	
29 (水)	バナナ	やわらかごはん 筑前煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(もやし)	米、さといも、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、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)	オレンジ、きゅうり、にんじん、れんこん、もやし、ごぼう、板こんにゃく、しょうが、干しいたけ	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、塩(並塩)	ちんすこう☆ オレンジ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 503 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 22.5 g カルシウム 226 mg	
30 (木)	キウイフルーツ	やわらか黒米ごはん かれいの煮つけ 新じゃが芋のきんぴら みそ汁(大根・あさつき)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、こめ [水稲めし] 黒米、砂糖、ごま、黒ごま	牛乳、かれい、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、だいこん、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、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	黒糖むしぼん☆ いちご マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 378 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 197 mg	
31 (金)	ヨーグルト	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	米、焼ふ、はるさめ(緑豆)、ひまわり油、ごま油、砂糖、ごま(乾)	豚ひき肉、鶏ひき肉、きな粉	りんご、ねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、きゅうり、わかめ、あおのり	しょうゆ、酢、食塩、鶏がらだし汁	お麩あられ☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 358 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 11.2 g カルシウム 68 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 410Kcal 蛋白質 16.8g 脂質 13.9g カルシウム 154mg 鉄分 2mg