

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)	
01	雑穀ごはん （さわらの照り焼き 水 ブロccoli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	フライドポテト☆ オレンジ お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 kcal 23.6 g 14.9 g 225 mg
02	フランスパン （鶏肉と春野菜のクリーム煮 木 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、バター	りんご、たまねぎ、にんじん、スナップエンドウ、きゅうり、干しぶどう、レモン果汁	食塩	黒糖むしばん☆ りんご マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	584 kcal 24.8 g 20.4 g 244 mg
03	ちらし寿司 （菜の花のお浸し 金 すまし汁(すり身団子・あさつき) ） いちご	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、かんぴょう(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 たんぱく質 脂質 カルシウム	484 kcal 19.4 g 4.9 g 150 mg
4	土曜日								
5	日曜日								
06	キーマカレー （ブロッコリーサラダ 月 コンソメスープ ）	米、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、レンズマメ(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、カレールウ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	522 kcal 21.8 g 18.2 g 173 mg
07	黒米ごはん （かれのいの煮つけ 火 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、かれのい、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	372 kcal 20.0 g 6.8 g 178 mg
08	おにぎり （鶏肉の竜田揚げ 水 温野菜 ） みそ汁(たまねぎ・わかめ)	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	412 kcal 18.2 g 11.7 g 40 mg
09	春キャベツとベーコンのスパゲティ （トマトサラダ 木 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	429 kcal 12.7 g 19.3 g 48 mg
10	鮭と大葉の混ぜごはん （さつまいもの煮物 金 沢煮椀 ）	さつまいも、米、砂糖、ごま(乾)	牛乳、さけ、チーズ、豚バラ肉スライス	りんご、にんじん、だいいこん、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、酒、食塩、塩(並塩)	チーズ春巻き☆ りんご 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	643 kcal 29.0 g 24.3 g 368 mg
10	土曜日								
11	日曜日								
13	雑穀ごはん （さわらの照り焼き 月 ブロccoli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	フライドポテト☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 kcal 23.6 g 14.9 g 219 mg
14	ごはん （回鍋肉 火 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	やさいスナック りんご ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	483 kcal 18.3 g 24.6 g 70 mg
15	ごはん （筑前煮 水 きゅうりの塩もみ ） みそ汁(もやし・油揚げ)	米、さといも、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	587 kcal 22.8 g 26.8 g 209 mg

☆マークの付いたおやつは手づくりです

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)	
16	食パン ツナと新じゃがのクロック きやべつ和え 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	黒糖むしばん☆ いちご マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.1 g カルシウム 203 mg
17	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(ごま)	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 421 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 11.4 g カルシウム 38 mg
18	土曜日							
19	日曜日							
20	キーマカレー 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・パプリカ	鶏がらだし汁、カレールウ、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 522 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 18.2 g カルシウム 173 mg
21	春分の日							
22	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 486 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 17.5 g カルシウム 185 mg
23	焼きうどん かぶの塩昆布あえ すまし汁(花麩・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、なばな、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	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 526 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 9.4 g カルシウム 77 mg
25	土曜日							
26	日曜日							
27	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(きやべつ・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	プライドポテト☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.9 g カルシウム 219 mg
28	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	やさいすなック りんご ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 24.6 g カルシウム 70 mg
29	ごはん 筑前煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(もやし・油揚げ)	米、さといも、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、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 587 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 26.8 g カルシウム 209 mg
30	黒米ごはん かれの煮つけ 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、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、食塩	黒糖むしばん☆ いちご マンナビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 10.3 g カルシウム 211 mg
31	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ(ごま)	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 417 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 12.9 g カルシウム 34 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 479Kcal 蛋白質 19.8g 脂質 16.5g カルシウム 153mg 鉄分 2mg