

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 (木)	キウイ フルーツ	ごはん 肉じゃが きやべつのゆかりあえ みそ汁(もやし・油揚げ)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚 肉(もも)、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	バナナ、たまねぎ、もも 果汁30%飲料、キャベ ツ、にんじん、もやし、 しらたき、もも缶、グリン ピース、しそ、かんてん (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、塩(並 塩)	白桃ゼリー☆ バナナ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 179 mg	
02 (金)	りんご	ひじきごはん 高野豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(えのき・みつば)	米、片栗粉、小 麦粉、ひまわり 油、黒砂糖、砂 糖	牛乳、鶏もも肉、高野 豆腐	オレンジ、こまつな、え のきたけ、にんじん、み つば、干しいたけ、あ さつき、ひじき(乾)、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、みりん、 食塩	黒糖ビスケット☆ オレンジ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 469 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 222 mg	
土	土曜日									
日	日曜日									
05 (月)	キウイ フルーツ	ごはん さわらの煮付け きんぴらごぼう みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 ひまわり油、砂 糖、ごま	牛乳、さわら、ウイン ナー、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	オレンジ、ごぼう、たま ねぎ、いんげん、にん じん、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	ミニアメリカンドッグ☆ オレンジ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 180 mg	
06 (火)	ヨーグルト	チキンカレー アスパラとトマトのフレンチサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、く ず粉、砂糖、ひま わり油、きび砂 糖、オリーブ油	鶏肉(もも皮なし)、鶏 ひき肉	たまねぎ、にんじん、グ リーンアスパラガス、ト マト、コーン缶、もも缶 (白桃)、みかん缶、キウ イフルーツ、りんご、パ セリ、しょうが、バジル・	鶏がらだし汁、カ レールウ、ワイン (白)、食塩	果物のくずよせ☆ やさいスナック	お茶 お茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 7.2 g カルシウム 50 mg	
07 (水)	バナナ	ごはん 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、ひまわ り油	牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、スライス チーズ、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、きゅ うり、なめこ、ねぎ、にん じん、いんげん、わか め(乾)、しょうが	昆布だし汁、か つおだし汁、酒、 しょうゆ、酢、食 塩、しいたけだ し汁	チーズクラッカー☆ りんご お米スナック	牛乳 お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 252 mg	
08 (木)	ヨーグルト	フランスパン かわいいのフライ きやべつサラダ オニオンスープ	フランスパン、 じゃがいも、ひま わり油、小麦粉、 パン粉	牛乳、かわいい、パ ター、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、ト マト、キャベツ、きゅう り、にんじん、パセリ	鶏がらだし汁、ワ イン(白)、食塩、 中濃ソース、ケ チャップ	じゃがバター☆ オレンジ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 424 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 12.7 g カルシウム 182 mg	
09 (金)	ヨーグルト	黒米ごはん 鶏肉とかぶの含め煮 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁(豆腐・わかめ)	ゆでうどん、米、 こめ [水稲めし] 黒米、ひまわり油	鶏もも肉、絹ごし豆 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)	りんご、にんじん、もや し、ほうれんそう、キャ ベツ、緑豆もやし、か ぶ、しいたけ、いんげ ん、わかめ、にら	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、焼きそばソ ース、酒、食塩、み	焼きうどん☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 95 mg	
土	土曜日									
日	日曜日									
12 (月)	ヨーグルト	ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) トマト わかめスープ	米、上新粉、白 玉粉、砂糖、ひま わり油、ごま油、 ごま(乾)	生揚げ、豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛み そ)、鶏ひき肉、いわ し(煮干し)	オレンジ、トマト、キャ ベツ、にら、にんじん、 ねぎ、わかめ、黒さく らげ	しょうゆ、酒、本 みりん、食塩、鶏 がらだし汁	チヂミ☆ オレンジ にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 112 mg	
13 (火)	バナナ	雑穀ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(きやべつ・えのき)	米、小麦粉、五 穀、砂糖、ひまわ り油	牛乳、あじ、油揚げ、 米みそ(淡色辛み そ)、米みそ(赤色辛 みそ)	キウイフルーツ、キャベ ツ、グリーンアスパラガ ス、えのきたけ、にんじ ん、切り干しだいこん、 干しぶどう、干しいた け	昆布だし汁、しい たけだし汁、し ょうゆ、食塩、酒、本 みりん	むしばん☆ キウイフルーツ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 253 mg	
14 (水)	ヨーグルト	わかめおにぎり メロン 鶏肉の照り焼き 温野菜 みそ汁(なす・玉ねぎ) (お弁当の日)	米、ひまわり油、 砂糖	鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	りんご、果物、かぼ ちゃ、にんじん、なす、 たまねぎ、焼きのり、 しょうが	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、食塩、本みり ん、しょうゆ	お米せんべい りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 35 mg	
15 (木)	ヨーグルト	かきあげうどん きゅうりの梅肉和え	ゆでうどん、米、 小麦粉、ひまわり 油、砂糖	えび(むき身)、米み そ(淡色辛みそ)、牛 乳、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、み つば、うめ干し	昆布だし汁、しい たけだし汁、し ょうゆ、本みり ん、酒、塩(並塩)	五平もち☆ にぼし オレンジ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 371 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 6.5 g カルシウム 113 mg	
16 (金)	キウイ フルーツ	ごはん 肉じゃが きやべつのゆかりあえ みそ汁(もやし・油揚げ)	米、じゃがいも、 砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚 肉(もも)、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	バナナ、たまねぎ、もも 果汁飲料、キャベツ、 にんじん、もやし、しら たき、もも缶、グリン ピース、しそ、かんてん	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)	白桃ゼリー☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.1 g カルシウム 179 mg	
土	土曜日									
日	日曜日									

☆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 402Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.9g カルシウム 149mg 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)		
19 (月)	オレンジ	ごはん さわらの煮付け きんぴらごぼう みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 ひまわり油、砂糖、 ごま	牛乳、さわら、ウインナー、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	りんご、ごぼう、たまねぎ、 いんげん、にんじん、 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	ミニアメリカンドッグ☆ りんご にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.5 g カルシウム 173 mg	
20 (火)	ヨーグルト	チキンカレー アスパラとトマトのフレンチサラダ コーンスープ	米、じゃがいも、くず粉、砂糖、 ひまわり油、きび砂糖、 オリーブ油	鶏肉(もも皮なし)、 鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、 グリーンアスパラガス、 トマト、コーン缶、 もも缶(白桃)、 みかん缶、 キウイフルーツ、 りんご、 パセリ、 しょうが、 バジル	鶏がらだし汁、 カレールウ、 ワイン(白)、 食塩	果物のくずよせ☆ やさいスナック	お茶 お茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 7.2 g カルシウム 50 mg	
21 (水)	バナナ	ごはん 豚肉と玉ねぎのしょうが焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、 ひまわり油	牛乳、豚肉(ロース・ 脂身付)、 スライスチーズ、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	りんご、たまねぎ、 きゅうり、なめこ、 ねぎ、にんじん、 いんげん、 わかめ(乾)、 しょうが	昆布だし汁、 かつおだし汁、 酒、 しょうゆ、酢、 食塩、 しいたけだし汁	チーズクラッカー☆ りんご お米スナック	牛乳 お茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 24.9 g カルシウム 252 mg	
22 (木)	ヨーグルト	食パン クロquette きやべつサラダ コンソメスープ	食パン、じゃがいも、 ひまわり油、 小麦粉、パン粉、 油	豚ひき肉、 鶏ひき肉、 牛乳	かぼちゃ、 オレンジ、 たまねぎ、 キャベツ、 りんご、 きゅうり、 にんじん、 コーン缶、 パセリ	鶏がらだし汁、 中濃ソース、 ケチャップ、 食塩	焼きかぼちゃ☆ オレンジ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 61 mg	
23 (金)	ヨーグルト	黒米ごはん 鶏肉とかぶの含め煮 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁(豆腐・わかめ)	ゆでうどん、 米、 こめ [水稲めし] 黒米、 ひまわり油	鶏もも肉、 絹ごし豆腐、 豚肉(もも)、 豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	りんご、 にんじん、 もやし、 ほうれんそう、 キャベツ、 緑豆もやし、 かぶ、 しいたけ、 いんげん、 わかめ、 にら	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、 本みりん、 焼きそばソース、 酒、 食塩、 みりん	焼きうどん☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー 505 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 95 mg	
土	土曜日									
日	日曜日									
26 (月)	ヨーグルト	ごはん 家常豆腐(ジャーチャンドウフ) トマト わかめスープ	米、上新粉、 白玉粉、砂糖、 ひまわり油、 ごま油、 ごま(乾)	生揚げ、 豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、 鶏ひき肉、 いわし(煮干し)	オレンジ、 トマト、 キャベツ、 にら、 にんじん、 ねぎ、 わかめ、 黒きくらげ	しょうゆ、 酒、 本みりん、 食塩、 鶏がらだし汁	チヂミ☆ オレンジ にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 112 mg	
27 (火)	バナナ	雑穀ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(きやべつ・えのき)	米、小麦粉、 五穀、砂糖、 ひまわり油	牛乳、あじ、 油揚げ、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、 キャベツ、 グリーンアスパラガス、 えのきたけ、 にんじん、 切り干しだいごん、 干しぶどう、 干しいたけ	昆布だし汁、 しいたけだし汁、 しょうゆ、 食塩、 酒、 本みりん	むしぱん☆ キウイフルーツ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 478 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 13.2 g カルシウム 253 mg	
28 (水)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(なす・たまねぎ)	米、砂糖、 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)	かぼちゃ、 りんご、 なす、 にんじん、 たまねぎ、 オクラ、 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、 本みりん	お米せんべい りんご さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.8 g カルシウム 42 mg	
29 (木)	ヨーグルト	しょうゆラーメン わかめと豆腐の中華サラダ	生中華めん、 米、 ごま油、砂糖、 ひまわり油	木綿豆腐、 豚肉(もも)、 豚肉(ばら)、 米みそ(淡色辛みそ)、 鶏ひき肉	オレンジ、 キャベツ、 もやし、 にんじん、 にら、 コーン缶、 しょうが、 わかめ	鶏がらだし汁、 しょうゆ、 酒、 酢	五平もち☆ にぼし オレンジ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 110 mg	
30 (金)	キウイフルーツ	ひじきごはん 高野豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(えのき・みつば)	米、片栗粉、 小麦粉、 ひまわり油、 黒砂糖、 砂糖	牛乳、 鶏もも肉、 高野豆腐	バナナ、 こまつな、 えのきたけ、 にんじん、 みつば、 干しいたけ、 あさつき、 ひじき(乾)、 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、 みりん、 食塩	黒糖ビスケット☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 15.0 g カルシウム 216 mg	
土	土曜日									
日	日曜日									

☆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 402Kcal 蛋白質 16.2g 脂質 12.9g カルシウム 149mg 鉄分 2mg