

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)	エネルギー	たんぱく質
01 (木)	キウイフルーツ やわらかごはん 肉じゃが きゃべつのゆかりあえ みそ汁(もやし)	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)	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、グリーンピース、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 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 やわらかひじきごはん 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、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	
土曜日									
日曜日									
05 (月)	キウイフルーツ やわらかごはん 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	パンケーキ☆ 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 チキンドリア 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、ワイン(白)、食塩	果物のくずよせ☆ ひじきせんべい	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 やわらかごはん 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、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 ひじきせんべい	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 かわいいのソーテー きゃべつサラダ 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	牛乳、かわいい、バター、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 やわらか黒米ごはん 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、ほうれん草、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	
土曜日									
日曜日									
12 (月)	ヨーグルト やわらかごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 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)	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	
13 (火)	バナナ やわらか雑穀ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(きゃべつ・えのき)	米、小麦粉、五穀、砂糖、ひまわり油	牛乳、あじ、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、本みりん	むしぱん☆ キウイフルーツ ひじきせんべい	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 えびあんかけうどん きゅうりの梅肉和え	ゆでうどん、米、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 やわらかごはん 肉じゃが きゃべつのゆかりあえ みそ汁(もやし)	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)	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、グリーンピース、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	
土曜日									
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 やわらかごはん 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	パンケーキ☆ 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 チキンドリア 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、ワイン(白)、食塩	果物のくずよせ☆ ひじきせんべい	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 やわらかごはん 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 ひじきせんべい	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 じゃがいもの木の葉焼き きゃべつサラダ コンソメスープ	食パン、じゃがいも、ひまわり油、小麦粉、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 やわらか黒米ごはん 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、ほうれん草、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	
土曜日									
日曜日									
26 (月)	ヨーグルト やわらかごはん 豚肉と野菜のみそ炒め 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)	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 やわらか雑穀ごはん あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(きゃべつ・えのき)	米、小麦粉、五穀、砂糖、ひまわり油	牛乳、あじ、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	むしぱん☆ キウイフルーツ ひじきせんべい	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 やわらかごはん 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 肉野菜うどん わかめと豆腐のあえもの	ゆでうどん、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☆ 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 やわらかひじきごはん 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	
土曜日									
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