

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)	
1	土曜日							
2	日曜日							
03 (月)	バナナ ピピンバ井 わかめスープ すいか	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	すいか、キウイフルーツ、こまつな、もやし、にんじん、ぜんまい(ゆで)、わかめ、干しぶどう、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、鶏がらだし汁	豆乳クッキー キウイフルーツ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 19.2 g カルシウム 172 mg
04 (火)	ヨーグルト ごはん あじのソテーフレッシュトマトソース 温野菜 ほうれん草スープ	じゃがいも、米、小麦粉、ひまわり油、油	あじ、ベーコン、鶏ひき肉	トマト、りんご、まいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、オクラ、にんにく、バジル・パジリコ	鶏がらだし汁、食塩、塩(並塩)、パセリ/乾、こしょう	ジャーマンポテト☆ りんご ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 317 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 10.3 g カルシウム 100 mg
05 (水)	キウイフルーツ おにぎり ささみの磯辺揚げ いんげんのごま和え メロン みそ汁(こまつな・油揚げ) <お弁当の日>	米、ひまわり油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏ささみ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	メロン、バナナ、いんげん、にんじん、こまつな、干しぶどう、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、昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん	むしばん☆ バナナ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 585 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.2 g カルシウム 265 mg
06 (木)	ヨーグルト 雑穀ごはん かれの煮つけ こまつなのおかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、五穀	かれの、生クリーム、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン、かつお節	オレンジ、こまつな、なめこ、オクラ、ねぎ、にんじん、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん	アイスクリーム☆ オレンジ お米スナック	お茶 お茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 180 mg
07 (金)	バナナ 七夕そうめん とうがんのそぼろあんかけ オレンジゼリー <七夕>	干し手延そうめん・手延ひやむぎ、砂糖、ひまわり油	牛乳、えび(むき身)、鶏ひき肉	とうがん、オレンジ濃縮果汁、にんじん、すいか、みかん缶、オクラ、黄パプリカ、キウイフルーツ、もも缶、かんてん(ゼリー状)、干しし	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、昆布だし汁、しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁	すいかポンチ☆ ライスクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 172 mg
8	土曜日							
9	日曜日							
10 (月)	ヨーグルト ごはん 油淋鶏 ニラスープ	米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉	りんご、トマト、キャベツ、にら、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ	わかめおにぎり☆ りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 493 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.8 g カルシウム 73 mg
11 (火)	オレンジ 黒米ごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、こめ[水稲めし] 黒米	牛乳、かじき、無塩バター、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、だいこん、もずく、にんじん、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、昆布だし汁、みりん、酒	カップケーキ☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 431 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 171 mg
12 (水)	ヨーグルト 夏野菜カレー トマトサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	とうもろこし、たまねぎ、りんご、トマト、なす、オクラ、ズッキーニ、赤パプリカ、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、酒、酢、塩(並塩)	ゆでとうもろこし☆ 枝豆 ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 89 mg
13 (木)	ヨーグルト フランスパン チキンソテー マカロニサラダ にんじんスープ	フランスパン、マカロニ、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、鶏ひき肉	りんご、にんじん、トマト、えだまめ、きゅうり、コーン缶、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ、食塩、鶏がらだし汁	小魚せんべい りんご お米スナック	お茶 お茶	エネルギー 351 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 11.1 g カルシウム 72 mg
14 (金)	キウイフルーツ ごはん 自身魚の塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、食パン、砂糖	牛乳、さわら、ウインナー、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、刻みこんぶ、にんじん、いんげん、あさつき、干しいたけ、ピーマン、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ピザトースト☆ オレンジ ライスクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.5 g カルシウム 275 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)	
15	土曜日								
16	日曜日								
17	海の日								
18 (火)	ヨーグルト ごはん あじのソテーフレッシュトマトソース 温野菜 ほうれん草スープ	じゃがいも、米、小麦粉、ひまわり油、油	あじ、ベーコン、鶏ひき肉	トマト、りんご、まいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、オクラ、にんにく、バジル・パセリ	鶏がらだし汁、食塩、塩(並塩)、パセリ/乾、こしょう	ジャーマンポテト☆ りんご ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	317 kcal 15.9 g 10.3 g 98 mg
19 (水)	キウイフルーツ ごはん ささみの磯辺揚げ いんげんのごま和え みそ汁(こまつな・油揚げ)	米、ひまわり油、小麦粉、ごま、砂糖	牛乳、鶏ささみ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、いんげん、こまつな、にんじん、干しぶどう、しょうが、あおりの昆布だし汁	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、昆布だし汁	むしばん☆ バナナ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	558 kcal 27.6 g 18.1 g 250 mg
20 (木)	ヨーグルト 雑穀ごはん かわいいの煮つけ こまつなのおかか和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、五穀	かわいい、生クリーム、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、ゼラチン、かつお節	オレンジ、こまつな、なめこ、オクラ、ねぎ、にんじん、しょうが	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、本みりん	アイスクリーム☆ オレンジ お米スナック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	411 kcal 18.2 g 15.2 g 177 mg
21 (金)	ヨーグルト ジャージャー麺 トマト もずくスープ	生中華めん、砂糖、ごま、片栗粉、ひまわり油、ごま油	豚ひき肉、牛乳、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、りんご、トマト、たまねぎ、もずく、なす、しいたけ、きゅうり、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	かぼちゃ茶巾☆ 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	401 kcal 17.0 g 12.6 g 114 mg
22	土曜日								
23	日曜日								
24 (月)	ヨーグルト ごはん 油淋鶏 ニラスープ	米、ひまわり油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	鶏もも肉、鶏ひき肉	りんご、トマト、キャベツ、にら、きゅうり、ねぎ、にんじん、にんにく、焼きのり、しょうが	鶏がらだし汁、食酢(米酢)、食塩、しょうゆ	わかめおにぎり☆ りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	495 kcal 16.1 g 18.9 g 74 mg
25 (火)	オレンジ 黒米ごはん かじきの照り焼き きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(大根・あさつき)	米、小麦粉、きび砂糖、砂糖、こめ[水稲めし] 黒米	牛乳、かじき、無塩バター、乾燥おから、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、だいごん、もずく、にんじん、あさつき	しいたけだし汁、しょうゆ、酢、食塩、昆布だし汁、みりん、酒	カップケーキ☆ 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	431 kcal 18.6 g 14.2 g 171 mg
26 (水)	ヨーグルト 夏野菜カレー トマトサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	どうもろこし、たまねぎ、りんご、トマト、なす、オクラ、ズッキーニ、赤パプリカ、パセリ、しょうが、バジル・パセリ	鶏がらだし汁、カレールーウ、食塩、酒、酢、塩(並塩)	ゆでどうもろこし☆ 枝豆 ウエハース	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 11.5 g 16.4 g 89 mg
27 (木)	ヨーグルト 食パン ポークビーンズ きやべつスープ	食パン、じゃがいも、ひまわり油	豚肉(ロース・赤肉)、大豆(ゆで)、鶏ひき肉	どうもろこし、カットトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、えだまめ、いんげん、にんじん、にんにく	鶏がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ/乾、塩(精製塩)	小魚せんべい りんご お米スナック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	351 kcal 21.3 g 9.8 g 111 mg
28 (金)	キウイフルーツ ごはん 白身魚の塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、食パン、砂糖	牛乳、さわら、ウインナー、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、刻みこんぶ、にんじん、いんげん、あさつき、干しいたけ、ピーマン、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)	ピザトースト☆ オレンジ 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	400 kcal 21.6 g 13.5 g 275 mg
29	土曜日								
30	日曜日								
31 (月)	バナナ ピビンバ丼 わかめスープ すいか	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油、ごま油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	すいか、オレンジ、こまつな、もやし、にんじん、ぜんまい(ゆで)、わかめ、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩、鶏がらだし汁	豆乳クッキー オレンジ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	505 kcal 17.9 g 19.2 g 170 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 414Kcal 蛋白質17.7g 脂質14.1g カルシウム149mg 鉄分2mg