

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 夕方のおやつ	栄養価 (昼食・午後のおやつ)	
			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			
1			日曜日						
02 (月)	ヨーグルト	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き なめこ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、片栗粉	さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、ねぎ、もやし、なめこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にら、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩	肉まん ☆ オレンジ お米スナック	茶 茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 8.1 g カルシウム 116 mg
03 (火)	グレープフルーツ	きのこハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、スライスチーズ、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、レモン、バジル・パセリ、パセ	鳥がらだし汁、食塩	チーズクラッカー ☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 茶	エネルギー 499 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 23.4 g カルシウム 191 mg
04 (水)	オレンジ	おにぎり 鶏肉の幽庵焼き 温野菜 みそ汁(だいこん・わかめ) 柿 ＜お弁当の日＞	米、さつまいも、米粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉、粉糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、かき、だいこん、にんじん、いんげん、ゆず果汁、わかめ(生)、焼きのり	昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	米粉ブラウニー ☆ キウイフルーツ たべっこベビー	牛乳 茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.1 g カルシウム 222 mg
05 (木)	ヨーグルト	食パン メンチカツ マカロニサラダ にんじんスープ	食パン、マカロニ・スパゲティ、パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、鶏ひき肉	グレープフルーツ、にんじん、トマト、たまねぎ、りんご、きゅうり、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、鳥がらだし汁	やさいすなック グレープフルーツ ひじきせんべい	茶 茶	エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 80 mg
06 (金)	ヨーグルト	ごはん 蒸しそばの野菜あんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	そば、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、わかめ(生)、あさつき、ひじき、かんてんクック	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、食塩	いもようかん ☆ オレンジ ライスクッキー	茶 茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 147 mg
7			土曜日						
8			日曜日						
9			スポーツの日						
10 (火)	柿	ごはん 鶏肉とだいこんの煮物 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、大豆もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しぶどう、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、ワイン(白)、みりん、本みりん	りんごのコンポート ☆ さつまいもクッキー	牛乳 茶	エネルギー 335 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 8.9 g カルシウム 176 mg
11 (水)	キウイフルーツ	しらすと小松菜のまぜごはん さつまいもと切り昆布の煮物 具たくさんみそ汁	米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ひまわり油、ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、しらす干し、乾燥おから、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、にんじん、こまつな、ごぼう、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ドーナツ ☆ オレンジ たべっこベビー	牛乳 茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 308 mg
12 (木)	グレープフルーツ	あんかけ焼きそば トマト もずくスープ	焼きそばめん、じゃがいも、ごま、片栗粉、油	牛乳、豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも)、鶏ひき肉	バナナ、トマト、はくさい、もずく、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、塩(並塩)、パセリ粉	ベイクドポテト ☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 茶	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.6 g カルシウム 211 mg
13 (金)	ヨーグルト	吹き寄せごはん ふろふき大根(ゆず) すまし汁(花麩・ほうれん草)	ゆでうどん、米、さといも、砂糖、ひまわり油、焼ふ	鶏肉(もも皮なし)、ちくわ、油揚げ、米みそ(甘みそ)	だいこん、オレンジ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、あさつき、ゆず果皮	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、食塩	きつねうどん ☆ オレンジ ライスクッキー	茶 茶	エネルギー 344 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 7.2 g カルシウム 105 mg
14			土曜日						
15			日曜日						
16 (月)	ヨーグルト	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き なめこ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、片栗粉	さけ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ、もやし、なめこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、にら、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、塩(並塩)、食塩	肉まん ☆ キウイフルーツ お米スナック	茶 茶	エネルギー 390 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 8.1 g カルシウム 116 mg
17 (火)	グレープフルーツ	きのこハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ	米、ひまわり油、オリーブ油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、スライスチーズ、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、レモン、バジル・パセリ、パセ	鳥がらだし汁、食塩	チーズクラッカー ☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 23.4 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)	エネルギー	たんぱく質
18 (水)	オレンジ	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	米、砂糖、米粉、ひまわり油、はるさめ(緑豆)、ごま油、片栗粉、粉糖、ごま(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉	キウイフルーツ、ねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、きゅうり、わかめ(生)	しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、食塩	米粉ケーキ☆ キウイフルーツ たべっこベビー	牛乳 茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 19.9 g カルシウム 203 mg	
19 (木)	ヨーグルト	食パン パンブキンシチュー ブロッコリーサラダ	食パン、小麦粉、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏がらスープ、鶏ひき肉、バター	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ、コーン缶	食塩	やさいすなック グレープフルーツ ひじきせんべい	茶 茶	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 13.7 g カルシウム 124 mg	
20 (金)	ヨーグルト	ごはん 蒸しそばの野菜あんかけ ひじきの炒り煮 みそ汁(豆腐・わかめ)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	さば、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、わかめ(生)、あさつき、ひじき、かんてんクック	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、食塩	いもようかん☆ オレンジ ライスクッキー	茶 茶	エネルギー 374 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 147 mg	
21	土曜日									
22	日曜日									
23 (月)	ヨーグルト	ごはん ぶりの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(きやべつ・たまねぎ)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、さくらえび	だいこん、かき、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あさつき、わかめ(乾)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢、食酢(米酢)、昆布だし汁、みりん	大根もち☆ 柿 お米スナック	茶 茶	エネルギー 331 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 97 mg	
24 (火)	柿	ごはん 鶏肉とだいこんの煮物 もやしとほうれん草の和え物 みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	りんご、だいこん、大豆、もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、干しぶどう、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、ワイン(白)、みりん、本みりん	りんごのコンポート☆ さつまいもクッキー	牛乳 茶	エネルギー 329 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 8.9 g カルシウム 180 mg	
25 (水)	キウイフルーツ	しらすと小松菜のまぜごはん さつまいもと切り昆布の煮物 具たぐさんみそ汁	米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、ひまわり油、ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、しらす干し、乾燥おから、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、ごま、つな、ごぼう、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	ドーナツ☆ バナナ たべっこベビー	牛乳 茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.3 g カルシウム 308 mg	
26 (木)	グレープフルーツ	ナポリタン フレンチサラダ ほうれん草スープ	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、オリーブ油、ひまわり油、油、三温糖	牛乳、ベーコン、鶏ひき肉	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、マッシュルーム缶、ピーマン、レモン、コーン缶、きゅうり	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、塩(並塩)、パセリ粉	バイクドポテト☆ 柿 ひじきせんべい	牛乳 茶	エネルギー 460 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 168 mg	
27 (金)	ヨーグルト	吹き寄せごはん ふろふき大根 すまし汁(花麩・ほうれん草)	ゆでうどん、米、さといも、砂糖、ひまわり油、焼ふ	鶏肉(もも皮なし)、ちくわ、油揚げ、米みそ(甘みそ)	だいこん、オレンジ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、あさつき、ゆず果皮	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、食塩	きつねうどん☆ オレンジ ライスクッキー	茶 茶	エネルギー 349 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 7.2 g カルシウム 101 mg	
28	土曜日									
29	日曜日									
30 (月)	ヨーグルト	ごはん メンチカツ きやべつ和え にんじんスープ	米、小麦粉、パン粉、ひまわり油、油、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、トマト、キャベツ、たまねぎ、りんご、きゅうり、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ねぎ、しょうが	中濃ソース、ケチャップ、食塩、しょうゆ、鳥がらだし汁	肉まん☆ キウイフルーツ お米スナック	茶 茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.3 g カルシウム 121 mg	
31 (火)	バナナ	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ	米、グラニュー糖、はるさめ(緑豆)、ごま油、ひまわり油、砂糖、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	ねぎ、コーン缶、にんじん、ピーマン、きゅうり、わかめ(生)	しょうゆ、酢、鳥がらだし汁、食塩	ハロウィンパイ さつまいもクッキー	牛乳 茶	エネルギー 517 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 21.8 g カルシウム 144 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 427Kcal 蛋白質18.1g 脂質14.5g カルシウム161mg 鉄分2mg