

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				
01 (水)	ヨーグルト	わかめごはんおにぎり 鶏肉の唐揚げ フライドポテト ブロッコリーサラダ みそ汁(豆腐・こまつな) みかん <お弁当の日>	米、じゃがいも、ひまわり油、小麦粉、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、バナナ、ブロッコリー、こまつな、コーン缶、にんじん、わかめ(生)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩(並塩)、食塩	ひじきせんべい バナナ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.3 g カルシウム 135 mg	
02 (木)	ヨーグルト	食パン 和風きのこソースハンバーグ きやべつ和え にんじんスープ	食パン、じゃがいも、片栗粉、パン粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ハム、鶏ひき肉、無塩バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、まいたけ、しめじ、エリンギ	しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、鳥がらだし汁	あんこ巻き☆ バナナ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.8 g カルシウム 201 mg	
3	文化の日									
4	土曜日									
5	日曜日									
06 (月)	キウイ フルーツ	ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁(こまつな・えのき)	米、春巻きの皮、ひまわり油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、バター、乾燥おから、鶏ひき肉	みかん、こまつな、ねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	ハムのせガレット☆ みかん さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 438 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 202 mg	
07 (火)	オレンジ	ごはん チンジャオロース トマト わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉(ロース)、バター、乾燥おから、鶏ひき肉	バナナ、トマト、たけのこ(ゆで)、ピーマン、緑豆もやし、赤ピーマン、ねぎ、干しぶどう、わかめ(生)、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁	スコーン☆ バナナ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 172 mg	
08 (水)	グレープ フルーツ	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、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、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	キウイフルーツ、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、塩(並塩)	豆乳クッキー キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 439 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 183 mg	
09 (木)	ヨーグルト	ほうとう風うどん 白菜ときゅうりのごま和え	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、ひまわり油、ごま	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)、米みそ(赤色辛みそ)、バター、生クリーム(乳脂肪)	オレンジ、はくさい、かぼちゃ、ねぎ、こまつな、きゅうり、まいたけ、にんじん	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ	ふかしいも☆ オレンジ ウエハース	お茶 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.9 g カルシウム 215 mg	
10 (金)	キウイ フルーツ	ごはん 厚揚げのそぼろあん 三色和え みそ汁(だいこん・しめじ)	米、グラニュー糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、あさつき	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、みりん	シュガーパイ☆ グレープフルーツ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 269 mg	
11	土曜日									
12	日曜日									
13 (月)	みかん	ごはん かれのいの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖	牛乳、かれのい、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、スナックえんどう、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん	カップケーキ☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 456 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 199 mg	
14 (火)	キウイ フルーツ	こまつなチャーハン コーンシュウマイ もやしのナムル 春雨スープ	米、食パン、片栗粉、ひまわり油、はるさめ(緑豆)、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ハム、鶏ひき肉	オレンジ、コーン缶、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、あさつき、ピーマン、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ビザトースト☆ オレンジ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 471 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 15.1 g カルシウム 198 mg	
15 (水)	ヨーグルト	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 かぶの塩昆布あえ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、キウイフルーツ、かぶ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、あさつき、しらたき、かぶ・葉、塩こんぶ、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	れんこんもち☆ キウイフルーツ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー 410 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 97 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 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				
16 (木)	ヨーグルト	食パン 白菜とレーズンのサラダ ポトフ	食パン、春巻きの皮、ひまわり油、油、砂糖	ベーコン、鶏ひき肉	バナナ、はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、エリンギ、干しぶどう、レモン	鳥がらだし汁、食塩	あんこ巻き☆ バナナ 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	516 kcal 15.2 g 23.9 g 105 mg
17 (金)	ヨーグルト	ごはん チキンカレー きゃべつとツナのサラダ かぶスープ	米、じゃがいも、オリーブ油、ひまわり油、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、みかん、にんじん、キャベツ、かぶ、かぶ・葉、りんご、しょうが、バジル・パジリコ、レモン果汁	鳥がらだし汁、カレールウ、食塩	ひじきせんべい みかん やさいスナック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	514 kcal 17.1 g 12.8 g 114 mg
18	土曜日									
19	日曜日									
20 (月)	ヨーグルト	ごはん さばの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁(こまつな・えのき)	米、春巻きの皮、ひまわり油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	みかん、こまつな、ねぎ、にんじん、いんげん、えのきたけ、干しいたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩(並塩)	ハムのせガレット☆ みかん さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 kcal 24.0 g 19.7 g 202 mg
21 (火)	オレンジ	ごはん チンジャオロース トマト わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、ごま、片栗粉	牛乳、豚肉(コース)、バター、乾燥おから、鶏ひき肉	バナナ、トマト、たけのこ(ゆで)、ピーマン、緑豆もやし、赤ピーマン、ねぎ、干しぶどう、わかめ(生)、しょうが、にんにく	しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁	スコーン☆ バナナ 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	457 kcal 17.6 g 17.2 g 172 mg
22 (水)	みかん	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、ひまわり油	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)	キウイフルーツ、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、塩(並塩)	豆乳クッキー キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 kcal 17.9 g 17.6 g 185 mg
23	勤労感謝の日									
24 (金)	キウイフルーツ	ごはん 厚揚げのそぼろあん 三色和え みそ汁(だいこん・しめじ)	米、グラニュー糖、片栗粉、ひまわり油	牛乳、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、もやし、しめじ、えのきたけ、あさつき	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、みりん	シュガーパイ☆ グレープフルーツ やさいスナック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	472 kcal 16.1 g 20.0 g 272 mg
25	土曜日									
26	日曜日									
27 (月)	グレープフルーツ	ごはん かわいの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、砂糖	牛乳、かわい、無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、スナッペン、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん	カップケーキ☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	454 kcal 20.8 g 12.6 g 197 mg
28 (火)	バナナ	こまつなチャーハン コーンシウマイ もやしのナムル 春雨スープ	米、食パン、片栗粉、ひまわり油、はるさめ(緑豆)、ごま油、ごま、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ハム、鶏ひき肉	オレンジ、コーン缶、たまねぎ、大豆もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、あさつき、ピーマン、干しいたけ、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ピザトースト☆ オレンジ 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	484 kcal 21.3 g 15.1 g 192 mg
29 (水)	ヨーグルト	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 かぶの塩昆布あえ みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米、片栗粉、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	れんこん、バナナ、かぶ、はくさい、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、あさつき、しらたき、かぶ・葉、塩こんぶ、かぼちゃ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	れんこんもち☆ バナナ チーズスティック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 13.3 g 19.3 g 91 mg
30 (木)	オレンジ	マカロニグラタン ほうれん草のソテー 白菜スープ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、ひまわり油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、バター、鶏ひき肉	グレープフルーツ、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、ブロッコリー、しめじ、にんじん、コーン缶	鳥がらだし汁、塩(精製塩)、食塩	ちんすこう☆ キウイフルーツ 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	570 kcal 20.9 g 26.4 g 223 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 464Kcal 蛋白質18.5g 脂質17.8g カルシウム181mg 鉄分2mg