

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 鶏肉の照り焼き ベイクドポテト 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	ようかん 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	やわらかごはん 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 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	やわらかごはん 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	やわらかごはん 筑前煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(もやし)	米、さといも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、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 439 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 183 mg	
09 (木)	バナナ	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)、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	スイートポテト☆ オレンジ ウエハース	牛乳 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)	ヨーグルト	やわらかごはん 豆腐のそぼろあん 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、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	シュガーパイ☆ グレープフルーツ お米せんべい	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	やわらかごはん 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、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、スナッパえんどう、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	やわらかごはん 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)	オレンジ	食パン ポトフ 白菜とレーズンのサラダ	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	ようかん バナナ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 23.9 g カルシウム 105 mg	
17 (金)	ヨーグルト	チキンソテー きや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、食塩	ひじきせんべい みかん お米せんべい	お茶 お茶	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.8 g カルシウム 114 mg	
18	土曜日									
19	日曜日									
20 (月)	キウイフルーツ	やわらかごはん 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 438 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 202 mg	
21 (火)	オレンジ	やわらかごはん 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 457 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 172 mg	
22 (水)	みかん	やわらかごはん 筑前煮 きゅうりの塩もみ みそ汁(もやし)	米、さといも、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、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 442 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 185 mg	
23	勤労感謝の日									
24 (金)	キウイフルーツ	やわらかごはん 豆腐のそぼろあん 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、絹ごし豆腐、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 お米せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 272 mg	
25	土曜日									
26	日曜日									
27 (月)	グレープフルーツ	やわらかごはん 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、かれい、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、スナッパえんどう、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 454 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 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 484 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 192 mg	
29 (水)	ヨーグルト	やわらかごはん 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 422 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 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 570 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 26.4 g カルシウム 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