

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)		
01 (金)	バナナ	ごはん 治部煮 さといものごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ)	米、さといも、片栗粉、ごま(乾)	鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぶ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しゅんぎく	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	たべっこベビー オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 259 mg	
2		土曜日								
3	日曜日									
04 (月)	ヨーグルト	ごはん さわらの照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 けんちん汁	米、食パン、マーガリン、砂糖	牛乳、さわら、鶏もも肉	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん、板こんにゃく、ごぼう、わかめ(乾)、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	ラスク☆ バナナ 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 205 mg	
05 (火)	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが 小松菜のお浸し みそ汁(かぶ・えのき)	米、じゃがいも、小麦粉、ひまわり油、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、たまねぎ、こまつな、にんじん、えのきたけ、かぶ、しらたき、いんげん、にら	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん	にらせんべい☆ みかん 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 133 mg	
06 (水)	キウイ フルーツ	ごはん 回鍋肉 わかめと豆腐のサラダ 中華スープ	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、ごま油、砂糖、油	牛乳、豚肉(ばら)、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、バナナ、コーン缶、ねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、わかめ(生)、にんにく、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、パセリ粉	コーンマヨパン☆ バナナ チーズステック	牛乳 お茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 25.2 g カルシウム 186 mg	
07 (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	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、パセリ粉、塩(精製塩)	一口おにぎり☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 391 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 7.7 g カルシウム 105 mg	
08 (金)	オレンジ	ごはん 鶏肉の竜田揚げ きやべつ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	米、片栗粉、ひまわり油、小麦粉、黒砂糖	牛乳、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)	バナナ、トマト、キャベツ、きゅうり、わかめ(生)、にんじん、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	黒糖ビスケット☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.1 g カルシウム 168 mg	
9	土曜日									
10	日曜日									
11 (月)	ヨーグルト	中華丼 ささみときゅうりの梅肉和え ニラスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖、ごま	豚肉(ばら)、鶏ささみ、鶏ひき肉	はくさい、きゅうり、にら、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、うめ干し、黒きくらげ	鳥がらだし汁、昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、食塩	小松菜どらやき☆ みかん 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 123 mg	
12 (火)	バナナ	ごはん ぶり大根 にんじんの白和え みそ汁(はくさい・しいたけ)	さつまいも、米、砂糖、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆腐、バター、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、キウイフルーツ、にんじん、はくさい、しいたけ、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、食塩	スイートポテト☆ キウイフルーツ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 213 mg	
13 (水)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のマッシュポテト焼き かぼちゃとトマトサラダ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、マカロニ・スパゲティ、マッシュポテト、パン粉、ひまわり油、マヨネーズ、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、ペーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、セロリ、パセリ、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	ミネストローネ☆ オレンジ チーズステック	お茶 お茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 87 mg	
14 (木)	ヨーグルト	しょうゆラーメン ツナサラダ	生中華めん、米、ひまわり油、ごま油、油、砂糖	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、挽きわり納豆、しらす干し、鶏ひき肉	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、もやし、にら、ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	納豆チャーハン☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 14.2 g カルシウム 118 mg	
15 (金)	バナナ	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、トマト、キャベツ、きゅうり、コーン缶、りんご、パセリ、バジル・パプリコ	鳥がらだし汁、カレールウ、食塩	たべっこベビー オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 24.2 g カルシウム 224 mg	
16	土曜日									
17	日曜日									

☆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)		
18 (月)	キウイ フルーツ	ごはん 回鍋肉 わかめと豆腐のサラダ 中華スープ	米、食パン、マー ガリン、砂糖、ご ま油、油	牛乳、豚肉(ばら)、木 綿豆腐、豚肉(もも)、 鶏ひき肉、米みそ (赤色辛みそ)	キャベツ、バナナ、ね ぎ、にんじん、たけの こ、ピーマン、コーン 缶、わかめ(生)、にん にく、しょうが、干しい たけ	鳥がらだし汁、 しょうゆ、みりん、 酢、食塩	ラスク☆ バナナ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 25.9 g カルシウム 177 mg	
19 (火)	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが 小松菜のお浸し みそ汁(かぶ・えのき)	米、じゃがいも、 小麦粉、ひまわり 油、砂糖	豚肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	みかん、たまねぎ、こま つな、にんじん、えのき たけ、かぶ、しらたき、 いんげん、にら	昆布だし汁、か つおだし汁、しい たけだし汁、しょう ゆ、みりん、本み りん	にらせんべい☆ みかん 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 133 mg	
20 (水)	オレンジ	えびピラフ フライドチキン ポテトサラダツリー コーンスープ ＜クリスマス＞	米、小麦粉、じゃ がいも、ひまわり 油、マヨネーズ、 片栗粉、砂糖	鶏もも肉、えび(むき 身)、生クリーム(乳脂 肪)、牛乳、無塩パ ター、鶏ひき肉	たまねぎ、ブロッコ リー、コーン缶、にんじ ん、いちご、赤ピーマ ン、黄ピーマン、ピーマ ン、パセリ、しょうが、も も缶、キウイフルーツ	鳥がらだし汁、 しょうゆ、食塩	クリスマスケーキ☆ チーズステック	牛乳 お茶	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 24.8 g カルシウム 294 mg	
21 (木)	ヨーグルト	食パン ボークジンジャー 温野菜 にんじんスープ	食パン、じゃがい も、ひまわり油、 砂糖	豚肉(ロース)、鶏ひき 肉	たまねぎ、ブロッコ リー、にんじん、トマト、 しょうが	しょうゆ、本みり ん、食塩、鳥がら だし汁	一口おにぎり☆ みかん さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 83 mg	
22 (金)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のゆずみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁(えのき・ほうれんそう)	米、砂糖	鶏もも肉、つぶしあん (砂糖添加)、米みそ (淡色辛みそ)	日本かぼちゃ、ブロッ コリー、ほうれんそう、え のきたけ、ゆず果皮	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、みり ん、食塩	黒糖ビスケット☆ バナナ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.8 g カルシウム 191 mg	
23	土曜日									
24	日曜日									
25 (月)	ヨーグルト	中華丼 ささみときゅうりの梅肉和え ニラスープ	米、ごま油、片栗 粉、砂糖、ごま	豚肉(ばら)、鶏ささ み、鶏ひき肉	はくさい、きゅうり、に ら、にんじん、たまね ぎ、たけのこ(ゆで)、し いたけ、うめ干し、黒き くらげ	鳥がらだし汁、昆 布だし汁、しいた けだし汁、しょう ゆ、食塩	小松菜どらやき☆ みかん 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 124 mg	
26 (火)	バナナ	ごはん ぶり大根 にんじんの白和え みそ汁(はくさい・しいたけ)	さつまいも、米、 砂糖、ごま	牛乳、ぶり、木綿豆 腐、バター、生クリー ム(乳脂肪)、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	だいこん、キウイフル ーツ、にんじん、はくさ い、しいたけ、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、食塩	スイートポテト☆ キウイフルーツ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 217 mg	
27 (水)	ヨーグルト	ごはん 鶏肉のマッシュポテト焼き かぼちゃとトマトサラダ みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、 マカロニ・スパゲ ティー、マッシュ ポテト、パン粉、 ひまわり油、マヨ ネーズ、砂糖	鶏肉(もも皮なし)、 ペーコン、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	かぼちゃ、たまねぎ、オ レンジ、にんじん、トマ ト、セロリー、パセリ、 しょうが	しいたけだし汁、 かつお・昆布だし 汁、酢、ケチャッ プ、しょうゆ、食塩	ミネストローネ☆ オレンジ チーズステック	お茶 お茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.2 g カルシウム 89 mg	
28 (木)	ヨーグルト	ポークカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、 ひまわり油、油、 砂糖	豚肉(ばら)、豚肉(も も)、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ト マト、キャベツ、きゅう り、コーン缶、りんご、レ モン、パセリ、バジル・ パジリコ	鳥がらだし汁、カ レールウ、食塩	ウエハース バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 20.5 g カルシウム 190 mg	
29	冬休み									
30	冬休み									
31	冬休み									