

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)		
1			冬休み							
2			冬休み							
3			冬休み							
04	ヨーグルト	ツナとわかめの混ぜごはん 白菜と豆腐のあんかけ みそ汁(大根・あさつき)	米、片栗粉、ひまわり油、ごま	木綿豆腐、かにかまぼこ、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、はくさい、だいごん、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、わかめ(生)、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、昆布だし汁、食塩	やさいスナック みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 7.3 g カルシウム 144 mg	
05	ヨーグルト	ごはん 松風焼き みかんなます すまし汁(花麩・ほうれんそう)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、焼ふ、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいごん、りんご、ほうれんそう、みかん缶、ねぎ、しいたけ、いんげん、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、昆布だし汁、食塩	りんごきんとん☆ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 7.5 g カルシウム 125 mg	
6			土曜日							
7			日曜日							
8			成人の日							
09	オレンジ	チキンライス 温野菜 オニオンスープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	むしパン☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 482 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 175 mg	
10	ヨーグルト	ごはん はくさいメンチ きゃべつ和え みそ汁(えのき・油揚げ)	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、トマト、キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	じゃがバター☆ バナナ 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.1 g カルシウム 237 mg	
11	ヨーグルト	ゆかりおにぎり 照りマヨチキン 温野菜 みそ汁(かぼちゃ・あさつき) いちご <お弁当の日>	米、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	鶏肉(もも皮なし)、こしあん(生)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、いちご、みかん、プロコリー、にんじん、あさつき、かんてん、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	ようかん☆ みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 389 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 8.9 g カルシウム 104 mg	
12	キウイフルーツ	ごはん ぶりの照り焼き もやしとほうれん草のごま和え みそ汁(たまねぎ・わかめ)	米、ごま、砂糖	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、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、みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 178 mg	
13			土曜日							
14			日曜日							
15	ヨーグルト	ごはん 八宝菜 たたききゅうり わかめスープ	さつまいも、米、砂糖、はちみつ、ひまわり油、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	豚肉(ばら)、えび(むき身)、鶏ひき肉、ヨーグルト(無糖)	はくさい、みかん、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、さやえんどう、わかめ(生)、しょうが、みかん	しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁	大学芋☆ みかん お米スナック	お茶 お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 20.3 g カルシウム 113 mg	
16	オレンジ	キーマカレー さつまいもサラダ コンソメスープ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、チーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、パン缶、きゅうり、パン缶(シロップ)、りんご、パセリ、しょうが、パジール・パジリコ、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレー、食塩、酢	パインケーキ☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.5 g カルシウム 195 mg	
17	みかん	ごはん たらとじゃがいもの重ね蒸し 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、油揚げ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、なめこ、にんじん、切り干しだいごん、みつば、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん	レーズンクッキー☆ バナナ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 376 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 8.5 g カルシウム 194 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				
18 (木)	ヨーグルト	焼きそば トマト ニラスープ	生中華めん、ひまわり油、ごま	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、鶏ひき肉	みかん、トマト、キャベツ、もやし、にら、たまねぎ、にんじん	鳥がらだし汁、中濃ソース、食塩	やさいすなック みかん	お茶	エネルギー 352 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 9.7 g カルシウム 89 mg	
19 (金)	ヨーグルト	ごはん 松風焼き みかんなます すまし汁(花麩・ほうれんそう)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、ごま(乾)、焼ふ、ひまわり油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、りんご、ほうれんそう、みかん缶、ねぎ、しいたけ、いんげん、にんじん、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食酢(米酢)、しょうゆ、昆布だし汁、食塩	りんごきんとん☆ ひじきせんべい	お茶	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 7.5 g カルシウム 125 mg	
20	土曜日									
21	日曜日									
22 (月)	オレンジ	ごはん さばの味噌煮 きんぴらごぼう なめこ汁	米、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、さば、スライスチーズ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、ごぼう、ねぎ、いんげん、にんじん、なめこ、だいこん、あさつき、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	チーズクラッカー☆ バナナ お米すなック	牛乳 お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.2 g カルシウム 214 mg	
23 (火)	みかん	チキンライス 温野菜 オニオンスープ	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、コーン缶、ピーマン、干しぶどう、しょうが	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	むしパン☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.9 g カルシウム 175 mg	
24 (水)	ヨーグルト	ごはん はくさいメンチ きゃべつ和え みそ汁(えのき・油揚げ)	じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、ひまわり油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、はくさい、トマト、キャベツ、りんご、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、にんじん	昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	じゃがバター☆ バナナ 野菜せんべい	お茶	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.1 g カルシウム 237 mg	
25 (木)	ヨーグルト	食パン 鶏肉と白菜のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	食パン、砂糖、小麦粉、ひまわり油	鶏もも肉、牛乳、こしあん(生)、バター	はくさい、みかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、コーン缶、かんてん	食塩	ようかん☆ みかん たべっこべい	お茶	エネルギー 339 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 9.0 g カルシウム 125 mg	
26 (金)	キウイフルーツ	ごはん ぶりの照り焼き もやしとほうれん草のごま和え みそ汁(たまねぎ・わかめ)	米、ごま、砂糖	牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん、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、みりん、昆布だし汁	豆乳クッキー バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 360 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 178 mg	
27	土曜日									
28	日曜日									
29 (月)	ヨーグルト	ごはん 八宝菜 たたききゅうり わかめスープ	さつまいも、米、砂糖、はちみつ、ひまわり油、片栗粉、ごま油、ごま(乾)	豚肉(ばら)、えび(むき身)、鶏ひき肉	はくさい、みかん、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、きくらげ(ゆで)、さやえんどう、わかめ(生)、しょうが	しょうゆ、食塩、鳥がらだし汁	大学芋☆ みかん お米すなック	お茶	エネルギー 428 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 113 mg	
30 (火)	オレンジ	キーマカレー さつまいもサラダ コンソメスープ	米、さつまいも、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏ひき肉、無塩バター、チーズ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、パイン缶、きゅうり、パイン缶(シロップ)、りんご、パセリ、しょうが、バジル・パジリコ、干しぶどう	鳥がらだし汁、カレールウ、食塩、酢	パインケーキ☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 22.5 g カルシウム 195 mg	
31 (水)	みかん	ごはん たらとじゃがいもの重ね蒸し 切干大根の煮物 みそ汁(豆腐・なめこ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、たら、絹ごし豆腐、油揚げ、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、たまねぎ、なめこ、にんじん、切り干しだいこん、みつば、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、みりん	レーズンクッキー☆ バナナ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 361 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 8.5 g カルシウム 186 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16.8g 脂質14.1g カルシウム163mg 鉄分2mg