

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、だいこん、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	さつまいもクッキー 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	やわらかごはん 松風焼き みかんなます すまし汁(花魁・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 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	やわらかごはん ハンバーグ きゃべつ和え みそ汁(えのき)	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、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、ブロッコリー、にんじん、あさつき、かんでん、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	やわらかごはん 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	やわらかごはん 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	ポークドリア 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、干しぶどう	鳥がらだし汁、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	やわらかごはん 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、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 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	焼きうどん トマト ニラスープ	うどん、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	さつまいもクッキー みかん たべっこベビー	お茶 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	やわらかごはん 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 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	やわらかごはん 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 お米スナック	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	やわらかごはん ハンバーグ きゃべつ和え みそ汁(えのき)	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、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	
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 たべっこベビー	お茶 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	やわらかごはん 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	やわらかごはん 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 お米スナック	お茶 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	ポークドリア 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、干しぶどう	鳥がらだし汁、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	やわらかごはん 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、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