

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 (木)	バナナ	肉うどん かぶときゅうりの塩もみ	ゆでうどん	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)	キウイフルーツ、きゅうり、かぶ、はくさい、しゅんぎく、ねぎ、にんじん、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	たべっこベビー キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	355 kcal 14.1 g 12.2 g 197 mg
02 (金)		ヨーグルト	鬼豆ライス 野菜のスープ煮 フルーツカクテル ＜節分＞	米、ひまわり油	鶏がらスープ、豚ひき肉、蒸し大豆	みかん、たまねぎ、にんじん、みかん缶、キャベツ、もも缶、パイン缶、きゅうり、こまつな、えのきたけ、干しぶどう、にんにく	食塩、中濃ソース	ようかん みかん 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム
3	土曜日									
4	日曜日									
05 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん 蒸しさばの白菜あんかけ さといもの煮ころがし みそ汁(たまねぎ)	米、さといも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	さば、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、しゅんぎく、たまねぎ、ゆず果皮	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	納豆チャーハン☆ オレンジ 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	452 kcal 21.2 g 14.5 g 130 mg
06 (火)	ヨーグルト	ハヤシライス きやべつとかにかまのサラダ コンソメスープ	さつまいも、米、マヨネーズ、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、エリンギ、パセリ	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、食塩	ふかし芋☆ みかん 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	430 kcal 14.3 g 18.7 g 110 mg
07 (水)	バナナ	やわらかごはん 鶏肉のさっぱり煮 温野菜 みそ汁(もやし・あさつき) みかん ＜お弁当の日＞	米、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、もやし、にんじん、あさつき	昆布だし汁、かつおだし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酢、本みりん	カップケーキ☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	523 kcal 18.5 g 22.7 g 163 mg
08 (木)	みかん	食パン カレイのムニエル 温野菜 人参スープ	食パン、さつまいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、かたい、バター、鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、ブロッコリー、いんげん、たまねぎ	鳥がらだし汁、食塩、塩(精製塩)	ちんすこう☆ オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	423 kcal 21.2 g 13.6 g 184 mg
09 (金)	オレンジ	五目まぜ御飯 豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・だいこん)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、乾燥おから	バナナ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、生わかめ、干しいたけ、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、食塩	にんじんパンケーキ☆ バナナ 豆乳クッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	451 kcal 17.1 g 12.5 g 227 mg
10	土曜日									
11	建国記念日									
12	振替休日									
13 (火)	キウイフルーツ	やわらかごはん 豚肉のねぎ塩炒め わかめときゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、わかめ(生)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、酢、昆布だし汁	ライスクッキー バナナ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	441 kcal 18.1 g 23.1 g 164 mg
14 (水)	オレンジ	やわらかごはん 鶏肉とだいこんの煮物 にんじんしりしり みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーガリン、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、だいこん、キウイフルーツ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	シュガートースト☆ 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	411 kcal 22.8 g 11.4 g 176 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				
15 (木)	バナナ	ミートスパゲティ フレンチサラダ 白菜スープ	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、オリーブ油、砂糖、ひまわり油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	キャベツ、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム、レモン、ピーマン、コーン缶、きゅうり	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ	たべっこベビー キウイフルーツ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 17.9 g 15.6 g 200 mg
16 (金)	ヨーグルト	やわらかごはん 石狩汁 小松菜のお浸し	米、じゃがいも	さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	みかん、こまつな、にんじん、だいこん、たまねぎ、まいたけ、あさつき	昆布だし汁、しいたけだし汁、みりん、しょうゆ	ようかん みかん 豆乳クッキー	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	322 kcal 18.1 g 4.3 g 142 mg
17	土曜日									
18	日曜日									
19 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん 蒸しそばの白菜あんかけ さといもの煮ころがし みそ汁(たまねぎ)	米、さといも、砂糖、ひまわり油、片栗粉	さば、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	はくさい、オレンジ、にんじん、しゅんぎく、たまねぎ、ゆず果皮	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	納豆チャーハン☆ オレンジ 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	454 kcal 21.3 g 14.5 g 130 mg
20 (火)	ヨーグルト	ハヤシライス きやべつとかにかまのサラダ コンソメスープ	さつまいも、米、マヨネーズ、ひまわり油	豚肉(ばら)、豚肉(もも)、かにかまぼこ、鶏ひき肉	たまねぎ、みかん、キャベツ、しめじ、にんじん、きゅうり、エリンギ、パセリ	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、食塩	ふかし芋☆ みかん 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 kcal 14.3 g 18.7 g 110 mg
21 (水)	バナナ	やわらかごはん さわらの煮付け きんぴらごぼう みそ汁(白菜)	米、ホットケーキミックス、砂糖、ひまわり油、ごま	牛乳、さわら、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	キウイフルーツ、ごぼう、はくさい、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、昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	カップケーキ☆ キウイフルーツ チーズスティック	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	471 kcal 19.3 g 16.7 g 177 mg
22 (木)	ヨーグルト	食パン 肉団子のスープ煮 マセドアンサラダ	食パン、じゃがいも、米、マヨネーズ(スプレッド)、パン粉、ごま、片栗粉	豚ひき肉、木綿豆腐	みかん、はくさい、トマト、もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、わかめ(生)、しょうが、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	わかめごはん☆ みかん ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	459 kcal 19.1 g 16.7 g 177 mg
23	天皇誕生日									
24	土曜日									
25	日曜日									
26 (月)	みかん	やわらかごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲンサイスープ	米、小麦粉、はるさめ(緑豆)、ごま油、砂糖、ごま(乾)、ごま、ひまわり油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、乾燥おから、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉	オレンジ、ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり、にら、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩	にんじんパンケーキ☆ オレンジ 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	483 kcal 18.7 g 20.6 g 299 mg
27 (火)	キウイフルーツ	やわらかごはん 豚肉のねぎ塩炒め わかめときゅうりの酢の物 みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、わかめ(生)、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、食塩、酢、昆布だし汁	ライスクッキー バナナ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	441 kcal 18.1 g 23.1 g 164 mg
28 (水)	バナナ	やわらかごはん 鶏肉とだいこんの煮物 にんじんしりしり みそ汁(さつまいも・たまねぎ)	米、食パン、さつまいも、マーガリン、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、だいこん、キウイフルーツ、たまねぎ、いんげん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	しいたけだし汁、昆布だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	シュガートースト☆ 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	426 kcal 22.8 g 11.4 g 171 mg
29 (木)	オレンジ	五目まぜ御飯 豆腐と青菜の煮びたし すまし汁(わかめ・だいこん)	米、ひまわり油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	バナナ、こまつな、だいこん、にんじん、ごぼう、生わかめ、干しいたけ、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、食塩	たべっこベビー バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 15.2 g 11.9 g 214 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 431Kcal 蛋白質18.2g 脂質15.4g カルシウム168mg 鉄分2mg