

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)	キウイ フルーツ	チャーハン トマト わかめスープ	米、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	トマト、いちご、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、わかめ(生)、いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	いちごプリン☆ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 198 mg	
2	土曜日									
3	日曜日									
04 (月)	バナナ	中華丼 ささみときゅうりの中華和え もやしとにんじんのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささみ、鶏ひき肉、鶏がらスープ	キウイフルーツ、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、しめじ、黒きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー キウイフルーツ 野菜せんべい	牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 23.0 g カルシウム 154 mg	
05 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 新たまねぎと豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(小松菜・しめじ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、こまつな、しめじ、しょうが、かんでんクック	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ	いもようかん☆ オレンジ たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 100 mg	
06 (水)	キウイ フルーツ	やわらかごはん 高野豆腐の含め煮 みそ汁(きやべつ・たまねぎ) デコボン <お弁当の日>	米、黒ごま、砂糖	牛乳、さけ(塩)、スライスチーズ、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、デコボン、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、みりん、食塩、しょうゆ	チーズクラッカー☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 234 mg	
07 (木)	ヨーグルト	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、パン粉、油	鶏もも肉、牛乳、バター、鶏ひき肉	かぼちゃ、デコボン、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、しめじ、にんじん、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、塩(精製塩)、食塩	焼きかぼちゃ☆ デコボン さつまいもクッキー	お茶 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 20.0 g カルシウム 147 mg	
08 (金)	オレンジ	やわらかごはん 肉じゃが かぶときゅうりの塩もみ みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、かぶ、にんじん、大豆もやし、しらたき、コーン缶、いんげん、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、パセリ粉、本みりん、食塩	コーンマヨパン☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 179 mg	
9	土曜日									
10	日曜日									
11 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん さわらの照り焼き 新じゃが芋のきんぴら みそ汁(大根・あさつき)	米、ゆでうどん、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、ごま	さわら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、こまつな、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	焼きうどん☆ バナナ 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.3 g カルシウム 95 mg	
12 (火)	ヨーグルト	ひじきごはん 豆腐と白菜の煮物 すまし汁(花魁・あさつき)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	はくさい、デコボン、にんじん、いんげん、干しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、あさつき、ひじき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、食塩	肉まん☆ デコボン たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.2 g カルシウム 146 mg	
13 (水)	キウイ フルーツ	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、コーン缶、りんご、パセリ、しょうが、バジル・パセリ	鳥がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	黒糖むしパン☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 191 mg	
14 (木)	バナナ	食パン 煮込みハンバーグ 温野菜 人参スープ	食パン、じゃがいも、ひまわり油、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム、しめじ、しょうが	鳥がらだし汁、ハヤシルウ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	ベイクドポテト☆ オレンジ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 23.5 g カルシウム 163 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 (金)	キウイ フルーツ	チャーハン トマト わかめスープ	米、砂糖、ひまわり油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	トマト、いちご、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、わかめ(生)、いちごジャム・低糖度、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	いちごプリン☆ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 368 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 12.3 g カルシウム 198 mg	
16	土曜日									
17	日曜日									
18 (月)	バナナ	中華丼 ささみときゅうりの中華和え もやしとにんじんのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ささみ、鶏ひき肉、鶏がらスープ	バナナ、はくさい、にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ、しめじ、黒きくらげ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩	豆乳クッキー キウイフルーツ 野菜せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 23.0 g カルシウム 148 mg	
19 (火)	ヨーグルト	やわらかごはん 新たまねぎと豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(小松菜・しめじ)	米、さつまいも、砂糖、ひまわり油	豚肉(ロース・脂身付)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節	たまねぎ、オレンジ、ブロッコリー、こまつな、しめじ、しょうが、かんてんクック	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ	いもようかん☆ オレンジ たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 384 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 100 mg	
20	春分の日									
21 (木)	キウイ フルーツ	春きやべつとツナのスパゲティ かぼちゃサラダ コーンスープ	マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ(スプレッド)、オリーブ油、ひまわり油	牛乳、ツナ水煮缶、スライスチーズ、鶏ひき肉	かぼちゃ、バナナ、コーン缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、にんにく、干しぶどう、パセリ	鳥がらだし汁、食塩	チーズクラッカー☆ バナナ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 449 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 198 mg	
22 (金)	オレンジ	やわらかごはん 肉じゃが かぶときゅうりの塩もみ みそ汁(もやし・あさつき)	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、かぶ、にんじん、大豆もやし、しらたき、コーン缶、いんげん、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、パセリ粉、本みりん、食塩	コーンマヨパン☆ キウイフルーツ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 20.7 g カルシウム 179 mg	
23	土曜日									
24	日曜日									
25 (月)	ヨーグルト	やわらかごはん さわらの照り焼き 新じゃがが芋のきんぴら みそ汁(大根・あさつき)	米、ゆでうどん、じゃがいも、ひまわり油、砂糖、ごま	さわら、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、にんじん、だいこん、キャベツ、もやし、こまつな、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	焼きうどん☆ バナナ 野菜せんべい	お茶 お茶	エネルギー 385 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 15.2 g カルシウム 100 mg	
26 (火)	ヨーグルト	ひじきごはん 豆腐と白菜の煮物 すまし汁(花麩・あさつき)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、焼ふ、片栗粉	木綿豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉	はくさい、デコボン、にんじん、いんげん、干しいたけ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、あさつき、ひじき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、昆布だし汁、本みりん、食塩	肉まん☆ デコボン たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 11.2 g カルシウム 142 mg	
27 (水)	キウイ フルーツ	チキンカレー コールスローサラダ コンソメスープ	米、小麦粉、黒砂糖、ひまわり油、マヨネーズ、黒ごま	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、鶏ひき肉	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、エリンギ、コーン缶、りんご、パセリ、しょうが、バジル・パプリコ	鳥がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	黒糖むしパン☆ バナナ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.0 g カルシウム 191 mg	
28 (木)	バナナ	食パン チキンソテートマトソース添え きやべつ和え アスパラスープ	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉	オレンジ、ホールトマト缶詰、キャベツ、グリーンアスパラガス、きゅうり、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、パセリ粉	バイクドポテト☆ オレンジ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー 415 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 157 mg	
29 (金)	オレンジ	チャーハン トマト わかめスープ	米、ひまわり油、ごま(乾)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉	バナナ、トマト、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんじん、わかめ(生)、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし汁、食塩	豆乳クッキー バナナ ウエハース	牛乳 お茶	エネルギー 337 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 10.4 g カルシウム 140 mg	
30	土曜日									
31	日曜日									

☆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 429Kcal 蛋白質17.1g 脂質16.1g カルシウム158mg 鉄分2mg