

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	
			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			
01 (月)	バナナ	チキンカレー 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	たまねぎ、はくさい、オレンジ、にんじん、りんご、干しぶどう、こまつな、しょうが	鶏がらだし汁、カレー、ルウ、食塩、酢、こしょう	☆小松菜クラッカー オレンジ ひじきせんべい	お茶 牛乳 お茶	エネルギー 696 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.3 g カルシウム 206 mg
02 (火)	ヨーグルト	ごはん いわしのつみれ汁 ほうれん草ともやしのごま和え いちご	米、やまといも、片栗粉、砂糖、ごま	いわし、卵、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	いちご、みかん、はくさい、だいこん、ごぼう、にんじん、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、しょうが、焼きのり、かんぴょう(甘煮)	しいたけだし汁、昆布だし汁、酒、酢、しょうゆ、食塩	☆恵方巻き みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 712 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 11.5 g カルシウム 191 mg
03 (水)	ヨーグルト	ごはん 大根と打ち豆のそぼろ煮 れんごんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま、片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、れんごん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、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、みりん、酒、本みりん、食塩	☆きつねうどん りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 134 mg
04 (木)	ヨーグルト	フランスパン ミートボールと 白いんげん豆のトマト煮込み 白菜スープ	フランスパン、米、ひまわり油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、いんげんまめ(ゆで)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、牛乳	みかん、カットマト、缶詰、プロッコリー、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム、にんじん、しょうが	鶏がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩	☆五平もち みかん やさいすなック	お茶 お茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 82 mg
05 (金)	バナナ	ごはん 鶏肉の黒ごま焼き のっぺい汁	米、さといも、白玉粉、片栗粉、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、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	☆ボンデケージョ キウイフルーツ えびせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 375 mg
06 (土)	果物	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、かぼちゃ、いんげん、にんじん、ひじき(乾)、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん、酒	ようかん(塩せんべい) 果物 ライスクッキー	お茶 お茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 4.4 g カルシウム 91 mg
7	日曜日								
08 (月)	ヨーグルト	ごはん ミックスフライ きやべつ和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、マカロニ、ひまわり油、小麦粉、パン粉	わかさぎ、えび(むき身)、卵、牛乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、なめこ、みずかけな・とうな、ねぎ、コーン缶	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒、塩(並塩)	☆ミネストローネ グレープフルーツ ひじきせんべい	お茶 お茶	エネルギー kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 286 mg
09 (火)	キウイフルーツ	ごはん 肉豆腐 もやしのごま酢あえ みそ汁(はくさい・えのき)	米、ごま、砂糖	豚肉(ばら)、焼き豆腐、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ、もやし、ねぎ、しゅんぎく、はくさい、にんじん、しらたき、えのきたけ	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、酒	さつまいもクッキー オレンジ やさいすなック	牛乳 お茶	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 147 mg
10 (水)	バナナ	ほうとう風うどん 野菜の天ぷら	ゆでうどん、小麦粉、砂糖、ひまわり油、片栗粉	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、さくらえび	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、こまつな、まいたけ、レモン	昆布だし汁、しいたけだし汁、食塩	☆レモンカップケーキ キウイフルーツ にんじんビスケット	牛乳 お茶	エネルギー 723 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 32.3 g カルシウム 222 mg
12 (金)	ヨーグルト	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油	卵、はんぺん、さつまいも、揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、だいこん、りんご、がごめこんぶ、板こんにやく、たまねぎ、にんじん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	☆鬼まんじゅう りんご えびせんべい	お茶 お茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.9 g カルシウム 266 mg
13 (土)	果物	豚丼 いんげんのごま和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、いんげん、たまねぎ、もやし、しょうが、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、酒、みりん	ライスクッキー 果物 星せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 718 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 31.2 g カルシウム 205 mg
14	日曜日								
15 (月)	バナナ	チキンカレー 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、ひまわり油、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	たまねぎ、はくさい、オレンジ、にんじん、りんご、干しぶどう、こまつな、しょうが	鶏がらだし汁、カレー、ルウ、食塩、酢、こしょう	☆小松菜クラッカー オレンジ ひじきせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 696 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.3 g カルシウム 206 mg
16 (火)	ヨーグルト	いわしの蒲焼き丼 みそ田楽 沢煮椀	米、さつまいも、さといも、砂糖、片栗粉、ひまわり油	いわし、焼き豆腐、豚バラ肉スライス、米みそ(甘みそ)	だいこん、みかん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さやえんどう、あさつき、ゆず果皮、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、昆布だし汁、しいたけだし汁、本みりん、酒、食塩	☆焼きいも みかん たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 586 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.5 g カルシウム 156 mg
17 (水)	ヨーグルト	ごはん 大根と打ち豆のそぼろ煮 れんごんのきんぴら みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	ゆでうどん、米、砂糖、ごま、片栗粉	鶏ひき肉、油揚げ、だいず(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、れんごん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、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、みりん、酒、本みりん、食塩	☆きつねうどん りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.8 g カルシウム 134 mg

☆マークの付いたおやつは手作りで。

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			
18 (木)	ヨーグルト	ロールパン 煮込みハンバーグ ほうれん草としめじのソテー にんじんのポタージュ	ロールパン、米、パン粉、ひまわり油、砂糖	豚ひき肉、牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、みかん、ほうれん草、しめじ、コーン缶、カットマト缶詰、パセリ	鶏がらだし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩	☆五平もち みかん	お茶	エネルギー 612 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.4 g カルシウム 135 mg	
19 (金)	バナナ	ごはん 鶏肉の黒ごま焼き のっぺい汁	米、さといも、白玉粉、片栗粉、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐	キウイフルーツ、にんじん、だいこん、ごまごな、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、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	☆ボンデケーキ キウイフルーツ えびせんべい	牛乳 お茶	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.9 g カルシウム 375 mg	
20 (土)	果物	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(かぼちゃ・あさつき)	米	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、かぼちゃ、いんげん、にんじん、ひじき(乾)、あさつき	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、塩(並塩)、しょうゆ、本みりん、酒	ようかん(塩せんべい) 果物 ライスクッキー	お茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 4.4 g カルシウム 91 mg	
21			日曜日							
22 (月)	ヨーグルト	ごはん ミックスフライ きやべつ和え みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、マカロニ、ひまわり油、小麦粉、パン粉	わかさぎ、えび(むき身)、卵、牛乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、なめこ、みずかけな・とうな、ねぎ、コーン缶	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、食塩、酒、塩(並塩)	☆ミネストローネ グレープフルーツ ひじきせんべい	お茶	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 12.8 g カルシウム 286 mg	
24 (水)	バナナ	マカロニグラタン ブロッコリーの玉ねぎドレッシング きやべつスープ	マカロニ、小麦粉、砂糖、油、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵、バター、鶏ひき肉	ブロッコリー、キウイフルーツ、たまねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、にんじん、パセリ、レモン	鶏がらだし汁、酢、食塩	☆レモンカップケーキ キウイフルーツ さつまいもクッキー	牛乳	エネルギー 765 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 33.5 g カルシウム 270 mg	
25 (木)	キウイフルーツ	ごはん 八宝菜 わかめときゅうりの中華和え ねぎスープ	米、片栗粉、ひまわり油、小麦粉、ごま油、黒砂糖、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、えび(むき身)、鶏ひき肉	オレンジ、はくさい、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、きくらげ、さやえんどう、わかめ、しょうが、コー	しょうゆ、酢、食塩、鶏がらだし汁、酒	☆黒糖ビスケット オレンジ やさいスナック	牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 24.3 g カルシウム 184 mg	
26 (金)	ヨーグルト	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、ひまわり油	卵、はんぺん、さつまいも、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、だいこん、りんご、がごめこんぶ、板こんにやく、たまねぎ、にんじん	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん	ようかん(塩せんべい) りんご たべっこベビー	お茶 お茶	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 8.9 g カルシウム 266 mg	
27 (土)	果物	豚丼 いんげんのごま和え みそ汁(もやし・油揚げ)	米、小麦粉、ひまわり油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	果物、いんげん、たまねぎ、もやし、しょうが、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、酒、みりん	ライスクッキー 果物 星せんべい	牛乳 お茶	エネルギー 718 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 31.2 g カルシウム 205 mg	

☆マークの付いたおやつは手作りです。

献立の平均栄養価 エネルギー618Kcal 蛋白質 22.5g 脂質 19.7g カルシウム 203mg 鉄分 3mg