

日 曜	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		
01 (水)	ヨーグルト ごはん さばの塩焼き ひじきとおからの炒り煮 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 はちみつ、さつまいも	さば、こしあん(生)、 卵、おから、牛乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	りんご、いんげん、に んじん、ひじき(乾)	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、塩(並塩)	どらやき☆ お茶 りんご にんじんビスケット お茶	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.8 g カルシウム 157 mg	
02 (木)	ヨーグルト ロールパン チキンソテー 温野菜 オニオンスープ	フランスパン、米、 じゃがいも、小麦粉、 砂糖、ひまわり油	鶏もも肉、生クリーム (乳脂肪)、米みそ(淡 色辛みそ)、鶏ひき 肉	なし、ブロッコリー、た まねぎ、にんじん、バ ジル・パジリコ、パセ リ、にんにく	鶏がらだし汁、酒、食 塩	五平もち☆ お茶 にぼし 梨 ウエハース お茶	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 92 mg	
03 (金)	キウイ フルーツ ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き なめこ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 ひまわり油	牛乳、さけ、卵、パ ター、白みそ	グレープフルーツ、 なめこ、キャベツ、に んじん、たまねぎ、ね ぎ、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつ お・昆布だし汁、本み りん、しょうゆ、酒、塩 (並塩)、食塩	ドーナツ☆ 牛乳 グレープフルーツ おかき お茶	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 13.2 g カルシウム 174 mg	
04 (土)	果物 タンメン トマト	生中華めん、ひまわ り油、ごま油	豚肉(ばら・脂身付)、 豚肉(もも・脂身付)、 鶏ひき肉	果物、トマト、キャベ ツ、にんじん、にら、 しょうが	鶏がらだし汁、しょう ゆ、食塩	小魚せんべい お茶 果物 動物ビスケット お茶	エネルギー 362 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 13.9 g カルシウム 38 mg	
5	日曜日							
06 (月)	グレープ フルーツ しらすわかめごはん にんじんの白和え 豚汁	米、じゃがいも、グラ ニュー糖、ごま、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、豚肉(もも)、 しらす干し、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)、パ ター	りんご、オレンジ、に んじん、だいこん、ね ぎ、ごぼう、わかめ	昆布だし汁、しいた けだし汁、しょうゆ、食 塩	オープンアップルパイ☆ 牛乳 オレンジ やさしいスナック お茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 22.1 g カルシウム 240 mg	
07 (火)	バナナ なすのミートソースパゲッティ かぼちゃサラダ オクラスープ	マカロニ、砂糖、マヨ ネーズ(スプレッド)、 ひまわり油、オリーブ 油	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉	オレンジ果汁、かぼ ちゃ、キウイフルー ツ、なす、たまねぎ、 にんじん、コーン缶、 みかん缶、トマト缶 詰、きゅうり、セロ	鶏がらだし汁、ケ チャップ、食塩	オレンジゼリー☆ 牛乳 キウイフルーツ さつまいもクッキー お茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 20.0 g カルシウム 167 mg	
08 (水)	ヨーグルト ごはん 筑前煮 きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(とうふ・油揚げ)	米、さといも、米粉、 黒砂糖、ひまわり油、 砂糖	鶏もも肉、絹ごし豆 腐、油揚げ、こしあん (生)、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	なし、きゅうり、にん じん、もずく、れんこ ん、ごぼう、板こんに ゃく、しょうが、干し しいたけ	しいたけだし汁、かつ お・昆布だし汁、昆布 だし汁、酒、しょうゆ、 本みりん、食塩、酢、酒	黒糖まんじゅう☆ お茶 梨 にんじんビスケット お茶	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.4 g カルシウム 142 mg	
09 (木)	ヨーグルト ビビンバ井 梨 わかめスープ	米、小麦粉、砂糖、 ひまわり油、ごま油	豚ひき肉、挽きわり納 豆、鶏ひき肉	りんご、なし、ほうれ んそう、緑豆もやし、 にんじん、こまつな、 ぜんまい(ゆで)、ね ぎ、わかめ、しょうが	鶏がらだし汁、しょう ゆ、食塩、本みりん	納豆おやき☆ お茶 りんご ウエハース お茶	エネルギー 427 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.9 g カルシウム 100 mg	
10 (金)	キウイ フルーツ ごはん 揚げかれないのきのこあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(なす・たまねぎ)	米、小麦粉、砂糖、 片栗粉	牛乳、かたい、卵、パ ター、米みそ(淡色 辛みそ)、米みそ(赤 色辛みそ)	ほうれんそう、オレン ジ、にんじん、たまね ぎ、なす、しめじ、し いたけ、あさつき、え のきたけ、ほしのり、 しょうが	しいたけだし汁、かつ お・昆布だし汁、昆布 だし汁、酒、しょうゆ、 みりん、本みりん	にんじんケーキ☆ 牛乳 オレンジ 小魚せんべい お茶	エネルギー 406 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 205 mg	
11 (土)	果物 ごはん 鶏大根 みそ汁(もやし・油揚げ)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、油揚 げ、米みそ(淡色辛 みそ)、米みそ(赤色 辛みそ)	だいこん、果物、にん じん、もやし、しいた け、いんげん、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、酒	豆乳クッキー 牛乳 果物 ひじきせんべい お茶	エネルギー 487 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 157 mg	
12	日曜日							
13 (月)	ヨーグルト ごはん 鶏肉の唐揚げ きゃべつ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、ひまわり 油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、 絹ごし豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、米み そ(赤色辛みそ)	なし、キャベツ、トマ ト、きゅうり、わかめ、 たけのこ(ゆで)、干し しいたけ、ねぎ、にん じん、しょうが、あお のり	しいたけだし汁、かつ お・昆布だし汁、しょう ゆ、食塩	肉まん☆ お茶 梨 やさしいスナック お茶	エネルギー 462 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 13.9 g カルシウム 122 mg	
14 (火)	グレープ フルーツ きのこ入りハヤシライス オクラとトマトのサラダ コンソメスープ	米、オリーブ油、砂 糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚 肉(もも)、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、パ ナナ、オクラ、キウイ フルーツ、トマト缶 詰、もも缶、もも缶、 みかん缶、マッシュ ルーム、しめじ、エリ	鶏がらだし汁、食塩	フルーツポンチ☆ 牛乳 さつまいもクッキー お茶	エネルギー 534 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 23.5 g カルシウム 149 mg	
15 (水)	ヨーグルト おにぎり 鶏肉の照り焼き 野菜の炊き合わせ 果物 みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) 《お弁当の日》	米、小麦粉、さつまい も、砂糖、はちみつ、 ひまわり油	鶏もも肉、こしあん (生)、卵、牛乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(赤色辛み そ)	りんご、果物、だい こん、にんじん、グリー ンアスパラガス、たま ねぎ、いんげん、焼き のり、しょうが	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	どらやき☆ お茶 りんご にんじんビスケット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 11.8 g カルシウム 122 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 460Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.0g カルシウム 135mg 鉄分 2mg

日 曜	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				
16 (木)	ヨーグルト 食パン ミートボールと 白いんげん豆のトマト煮込み ほうれん草スープ(コーン)	食パン、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)、牛乳、鶏ひき肉	なし、カットトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、コーン缶、パセリ、しょうが	鶏がらだし汁、食塩、酒、しょうゆ	五平もち☆ にぼし 梨 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	492 kcal 22.5 g 15.0 g 111 mg
17 (金)	キウイフルーツ ごはん 秋鮭のちゃんちゃん焼き なめこ汁(なめこ・ねぎ)	米、小麦粉、砂糖、ひまわり油	牛乳、さけ、卵、バター、白みそ	グレープフルーツ、なめこ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、あさつき、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、塩(並塩)、食塩	ドーナツ☆ グレープフルーツ 小魚せんべい	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	448 kcal 20.0 g 13.2 g 174 mg
18 (土)	果物 タンメン トマト	生中華めん、ひまわり油、ごま油	豚肉(ばら・脂身付)、豚肉(もも・脂身付)、鶏ひき肉	果物、トマト、キャベツ、にんじん、にら、しょうが	鶏がらだし汁、しょうゆ、食塩	ひじきせんべい 果物 動物ビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	361 kcal 12.0 g 13.9 g 43 mg
19	日曜日								
20	敬老の日								
21 (火)	ヨーグルト 月見うどん ささみといんげんのごま和え りんご 《お月見》	ゆでうどん、米粉、砂糖、ごま、ひまわり油	鶏ささみ、こしあん(生)、卵	かき、りんご、しめじ、いんげん、わかめ、にんじん、ねぎ	昆布だし汁、しいたけだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	お月見まんじゅう☆ 柿 にんビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	361 kcal 17.4 g 4.6 g 131 mg
22 (水)	バナナ ごはん 筑前煮 きゅうりともずくの酢の物 みそ汁(とうふ・油揚げ)	米、さといも、砂糖、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	オレンジ果汁、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、もずく、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、みかん缶、しょうが、かんてん、	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、酢、食塩、酒	オレンジゼリー☆ キウイフルーツ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	494 kcal 17.8 g 17.9 g 195 mg
23	秋分の日								
24 (金)	ヨーグルト ごはん 揚げかれないのきのこあんかけ ほうれん草の磯和え みそ汁(なす・たまねぎ)	米、片栗粉、砂糖	かれない、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	ほうれん草、りんご、たまねぎ、なす、にんじん、しめじ、しいたけ、あさつき、えのきたけ、ほしのり、しょうが	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酒、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	きなこおほぎ☆ りんご 小魚せんべい	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	319 kcal 16.7 g 2.2 g 71 mg
25 (土)	果物 ごはん 鶏大根 みそ汁(もやし・油揚げ)	米、ひまわり油	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、果物、にんじん、もやし、しいたけ、いんげん、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、酒	豆乳クッキー 果物 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	487 kcal 16.6 g 20.1 g 157 mg
26	日曜日								
27 (月)	ヨーグルト ごはん 鶏肉の唐揚げ きゃべつ和え みそ汁(豆腐・わかめ)	米、小麦粉、ひまわり油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	なし、キャベツ、トマト、きゅうり、わかめ、たけのこ(ゆで)、干しいたけ、ねぎ、にんじん、しょうが、あおのり	しいたけだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	肉まん☆ 梨 やさいすなック	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	462 kcal 19.7 g 13.9 g 122 mg
28 (火)	グレープフルーツ きのこ入りハヤシライス オクラとトマトのサラダ コンソメスープ	米、オリーブ油、砂糖、ひまわり油	牛乳、豚肉(ばら)、豚肉(もも)、鶏ひき肉	たまねぎ、トマト、バナナ、オクラ、キウイフルーツ、トマト缶詰、もも缶、もも缶、みかん缶、マッシュルーム、しめじ、エリ	鶏がらだし汁、食塩	フルーツポンチ☆ さつまいもクッキー	牛乳 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	534 kcal 15.4 g 23.5 g 149 mg
29 (水)	ヨーグルト ごはん さんまの塩焼き さつまい	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、はちみつ、ごま油	さんま、こしあん(生)、卵、牛乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	だいこん、りんご、にんじん、ごぼう、ねぎ、あさつき	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	どらやき☆ りんご にんじんビスケット	お茶 お茶	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	497 kcal 18.7 g 18.5 g 125 mg
30 (木)	ヨーグルト ロールパン チキンソテー 温野菜 オニオンスープ	フランスパン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、ひまわり油	鶏もも肉、生クリーム(乳脂肪)、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉	なし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、バジル、パセリ、パセリ、にんにく	鶏がらだし汁、酒、食塩	五平もち☆ にぼし 梨 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	473 kcal 18.8 g 14.6 g 92 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 460Kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.0g カルシウム 135mg 鉄分 2mg