

日/曜	昼食	午前おやつ 午後食		材料名				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			
1 金	ご飯（非常食） カレー（非常食） オレンジジュース（非常食）	牛乳 牛乳 鶏ごぼうの炊き込みごはん（非常食）	アルファ化米 アンパンマンカレー 鶏ごぼうの炊き込みごはん	調製豆乳	オレンジ濃縮果汁			エネルギー 319 kcal たんぱく質 g 脂 質 g カルシウム mg
2・16 土	ピザトースト チキンとマカロニのスープ フルーツゼリー	牛乳 焼きおにぎり（軟飯） 具沢山みそ汁	米、無添加食パン、マカロニ、油	牛乳、豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、粉チーズ、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、しょうゆ、ワイン、みりん、食塩		エネルギー 382 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 11.4 g カルシウム 148 mg
4 月	ご飯（軟飯） オレンジ 鶏肉の照り焼き ひじき入りサラダ きのこ汁	牛乳 牛乳 かぼちゃ蒸しケーキ 豆腐のスープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨドレ②	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、生揚げ、豆乳、米みそ	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、しめじ、きゅうり、えのきだけ、にんじん、コーン、かぼちゃ、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、りんご酢、しょうゆ、おろししょうが、食塩		エネルギー 390 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 233 mg
5・19 火	軟飯 バナナ カレイの塩こうじ焼き 切り干しの煮物 みそ汁	牛乳 牛乳 トースト しらす入りミルクシチュー	米、無添加食パン、油、米こうじ、砂糖、ごま油	牛乳、釜揚げしらす、しいら、育児用ミルク、米みそ、ちくわ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、なす、もやし、切り干しだいこん、いんげん、しょうが	やさいスープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん		エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 255 mg
6・20 水	中華丼（軟飯） 鶏肉と豆腐のスープ みかんヨーグルト	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ（軟飯） みそけんちん汁	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ヨーグルト（無糖）、鶏もも肉、米みそ、きな粉	キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、干しいただけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩		エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 217 mg
7・21 木	軟飯 オレンジ 鮭のパン粉焼き フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 牛乳 パンオレ 野菜とツナのスープ煮	米、パン・オ・レ、パン粉、マヨドレ②、砂糖、油	牛乳、ツナ水煮缶、さけ	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、ホールトマト缶詰、きゅうり、にんじん、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素（無塩）、りんご酢、ケチャップ、ワイン、しょうゆ、食塩、パセリ粉		エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 10.2 g カルシウム 191 mg
8・22 金	軟飯 バナナ れんこん入りつくね焼き 青菜のおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳 しらすとごまのおにぎり（軟飯） 野菜のすまし汁	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、釜揚げしらす、ちくわ、かつお節	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、れんこん、ねぎ、えのきだけ、しょうが、こんぶ（だし用）、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん		エネルギー 397 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 9.8 g カルシウム 202 mg
9・30 土	ナポリタン 白菜のスープ フルーツゼリー	牛乳 牛乳 ぼたぼた焼き（軟飯） 具沢山みそ汁	スパゲティ、米、油、砂糖	豆腐、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、はくさい、トマトピューレ、ピーマン、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、ケチャップ、しょうゆ、みりん、ワイン、食塩		エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 6.6 g カルシウム 68 mg
11・25 月	ゆかりご飯（軟飯） バナナ かじきのしょうがしょう油焼き かぼちゃの含め煮 けんちん汁	牛乳 牛乳 五平餅（軟飯） 豆腐入りスープ	米、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、かじき、米みそ	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、バナナ、はくさい、にんじん、しいたけ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが		エネルギー 410 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.4 g カルシウム 209 mg
12・26 火	軟飯 オレンジ ひじき入り和風ハンバーグ きゃべつときゅうりのさっぱり和え みそ汁	牛乳 牛乳 おいもと豆乳の蒸しケーキ ツナ入りスープ	米、ホットケーキ粉、さつまいも（皮付）、パン粉、ごま油、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、木綿豆腐、調製豆乳、米みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、酒、りんご酢、しょうゆ、おろししょうが、食塩		エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 215 mg
13・27 水	軟飯 バナナ さわらのコーンフレーク焼き ポテトサラダ 小松菜とたまねぎのスープ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり（軟飯） みそ汁	米、じゃがいも、コーンフレーク、マヨドレ、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、充てん豆腐、さわら、米みそ	たまねぎ、バナナ、ごまつな、にんじん、きゅうり、コーン、こんぶ（だし用）、ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、ワイン、りんご酢、食塩、しょうゆ、酒		エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.0 g カルシウム 189 mg
14・28 木	厚揚げ入り肉みそご飯（軟飯） 五目汁 バナナヨーグルト	牛乳 牛乳 トースト しらすのミルクスープ	米、無添加食パン、砂糖、片栗粉	牛乳、釜揚げしらす、生揚げ、ヨーグルト（無糖）、育児用ミルク、鶏ひき肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、グリーンピース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩		エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 292 mg
15 金	軟飯 梨（すりおろし） 秋鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	牛乳 牛乳 たくたうどん	米、干しうどん、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、さけ、生揚げ、米みそ、米みそ	キャベツ、なし、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、本みりん、酒、しょうゆ、食塩		エネルギー 398 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 10.0 g カルシウム 207 mg
22 金	トースト オレンジ ふんわりハンバーグ カラフルサラダ きのこのコンソメスープ	牛乳 牛乳 マカロニシチュー 花形にんじん	マカロニ、無添加食パン、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、育児用ミルク、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バナナ、オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、りんご酢、中濃ソース、ケチャップ、ワイン、食塩		エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 239 mg
29 金	お芋ご飯（軟飯） 梨（すりおろし） 秋鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 里芋としめじのみそ汁	牛乳 牛乳 トースト 豆腐のポターージュ	米、無添加食パン、さといも、さつまいも、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、さけ、育児用ミルク、生揚げ、米みそ	たまねぎ、キャベツ、なし、もやし、ほうれん草、しめじ、にんじん、ごま、黒ごま、こんぶ（だし用）	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、食塩		エネルギー 406 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 294 mg