

日付	午前のおやつ	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質
1(木)	星たべよ	ごはん ホイコーロー 卵スープ、お茶	あべかわ 牛乳	豚もも、脂付、みそ(米) 赤色辛みそ、レバー、鶏卵、豆腐(絹ごし)、(木綿)、きな粉、牛乳	星たべよ、米・精白米、三温糖、白玉粉、マカロニ(乾)	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、根、しめじ、ねぎ	482kcal 19.0g 15.3g
2(金)	サッポロポテト	白い食卓ロール、いかの香味揚げ れんこんサラダ、トマト ポテトとチキンのスープ、牛乳	焼き芋	いかの香味揚げ、ハム、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	白い食卓ロール、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも	れんこん、きゅうり、トマト、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	304kcal 10.4g 12.1g
5(月)	切りもち揚	中華丼 バンサンスー りんご、お茶	かっぱえびせん 飲むヨーグルト	豚もも、脂付、生揚げ、ハム、飲むヨーグルト(ボトル)	米・精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、きゅうり、とうもろこし、りん	386kcal 9.6g 10.8g
6(火)	セブール	バターロールパン さつま芋のクリームシチュー ポパイサラダ、牛乳	大学いも	鶏もも皮つき(若鶏)、ベーコン(豚)、豆乳、牛乳、生クリーム、ハム	バターロールパン、さつまいも、じゃがいも、サラダ油、マカロニ(乾)、マヨネーズ、三温糖、黒ゴマ	たまねぎ、しめじ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ほうれんそう、とうもろこし	374kcal 10.0g 19.1g
7(水)	人参スティック	★人参ごはん キャベツとツナの和え物 豚汁、お茶	フルーツヨーグルト	鶏もも、かまぼこ、油あげ、削り節、ツナ缶、ゆず、豚もも、生揚げ、辛みそ、ヨーグルト	米・七分つき米、こんにゃく(板)、三温糖	にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、水菜、たまねぎ、大根、ねぎ、パイン、みかん、もも、りんご、バナナ	295kcal 11.5g 6.9g
8(木)	まがりせんべい	五目ラーメン 根菜の煮物 オレンジ、お茶	さつま芋と チーズのケーキ ジョアストロベリー	豚もも、脂付、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、クリームチーズ、鶏卵(全卵・生)、練乳(加糖)	まがりせんべい、中華めん(ゆで)、ごま油、三温糖、マーガリン、さつまいも、薄力粉(1等)	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、ごぼう、れんこん、たけのこ、オレンジ	494kcal 17.9g 11.7g
9(金)	ひじきスティック	米粉ロールパン、魚のステーキソースがけ 変わり粉ふき芋、トマト 野菜スープ、牛乳	オレンジゼリー	ホキ、あおりの(素干し)、ベーコン(豚)、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、さつまいも、マーガリン、バター	たまねぎ、しょうが、トマト、キャベツ、大根、しいたけ、パセリ、オレンジジュース、みかん缶詰	260kcal 9.6g 9.3g
10(土)	ジュース	すき焼き丼 チンゲン菜の和え物 ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚もも、脂付、焼き豆腐、なると、鶏卵(全卵・生)、油あげ、牛乳	米・精白米、しらたき、すりいりごま、せんべい	ねぎ(白)、はくさい、しいたけ(菌床)、生、チンゲンサイ、もやし(大豆)	471kcal 20.0g 11.5g
12(月)	アスパラガス ビスケット	★しらすふりかけご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁、お茶	コーンフレーク	しらす干し、鶏ひき肉、生揚げ、カットわかめ、削り節、みそ(米) 赤色辛みそ、牛乳	米・七分つき米、白ゴマ、三温糖、ごま油、かたくり粉、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	こまつな、かぼちゃ、えのきたけ、はくさい	390kcal 11.6g 7.5g
13(火)	さつま芋 スティック	レーズンロールパン、魚の磯辺揚げ ポテトサラダ、トマト 野菜スープ、牛乳	ぶどうゼリー	メルルーサ、あおりの(素干し)、チーズ(プロセス)、ハム、ベーコン(豚)、牛乳、ゼラチン	さつまいも、レーズン、ロードパン、かたくり粉、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	きゅうり、とうもろこし、トマト、大根、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、しめじ、野菜ジュース(紫)	314kcal 8.9g 11.8g
14(水)	サラダうす焼き	冬野菜のカレーライス 野菜のドレッシング和え 牛乳	ポップコーン	牛乳、豚ロース、脂付、ハム、牛乳	米・精白米、じゃがいも、さつまいも、ごまドレッシング、とうもろこし(玄穀)	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、水菜、とうもろこし、きゅうり	372kcal 10.3g 11.8g
15(木)	ハーベスト	ごはん、かつおふりかけ おでん、青菜ともやしのマヨネ和え お茶	ココナッツサブレ 牛乳	生揚げ、はんぺん、竹輪(焼き竹輪)、かつお節、昆布、牛乳(おやつ)	米・精白米、マヨネーズ	大根、チンゲンサイ、もやし(大豆)、にんじん、とうもろこし(ホ-ルカ-ネル)	766kcal 20.5g 45.9g
16(金)	みりん揚	白い食卓ロール、フライドチキン ブロッコリーサラダ、トマト ホワイトスープ、牛乳	ブラウニーケーキ	鶏もも皮つき(若鶏)、ソーセージ(魚肉)、ソーセージ、牛乳、生クリーム、牛乳、鶏卵	白い食卓ロール、かたくり粉、サラダ油、コーンドレッシング、じゃがいも、三温糖、マーガリン、バター	しょうが、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、トマト、かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ	643kcal 20.6g 37.8g
17(土)	ジュース	親子丼 ほうれん草の和え物 ゼリー、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、削り節、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ほうれんそう、もやし(大豆)、ゼリー	481kcal 16.5g 11.0g
19(月)	かっぱえびせん	★わかめごはん、さばの味噌煮 小松菜の和え物 五目みそ汁、お茶	ブルーベリー ヨーグルト	わかめごはんの素、さば、ホキ、辛みそ、生揚げ、かつお節、甘みそ、ヨーグルト	ごはん(七分つき米)、三温糖、里芋(冷凍)	しょうが、こまつな、しめじ、にんじん、大根、ねぎ、えのきたけ、ブルーベリー、ジャム	262kcal 12.9g 9.0g
20(火)	人参スティック	米粉ロールパン、豆腐団子 せん野菜サラダ ポテトとウインナーのスープ、牛乳	りんごゼリー	豆腐、干しえび、あおりの、しらす干し、鶏卵、削り節、ツナ缶、ゆず、ソーセージ、牛乳、ゼラチン	米粉ロールパン、かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	にんじん、しいたけ、ねぎ、大根、きゅうり、水菜、たまねぎ、しめじ、パセリ、りんごジュース、レモン	297kcal 11.9g 14.7g
21(水)	ぼたぼた焼き	キッズビビンバ やみつつきゅうり オレンジ、お茶	カルシウム ウエハース マミー	豚ひき肉、マミー	ぼたぼた、焼き米、精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし(大豆)、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、オレンジ	414kcal 10.3g 13.1g
22(木)	胚芽ビスケット	かぼちゃのほうとううどん キャベツのマヨネーズ和え バナナ、お茶	プレーンケーキ ヤクルト	豚肩ロース、脂付、油あげ、みそ(米)、甘みそ、削り節、ツナ缶、ゆず、きな粉、鶏卵、牛乳、練乳	うどん(生)、里芋(冷凍)、マヨネーズ、薄力粉(1等)、マーガリン、三温糖	かぼちゃ、にんじん、はくさい、ねぎ(白)、キャベツ、とうもろこし(ホ-ルカ-ネル)、バナナ	615kcal 14.4g 19.9g
23(金)	サッポロポテト バーベキュー味	バターロールパン、ハンバーグ ブロッコリーサラダ、フライドポテト ミルクスープ、牛乳	肉まん あんまん	豚ひき肉、鶏卵(全卵・生)、牛乳、おから、生クリーム、牛乳	バターロールパン、パン粉、ごまドレッシング、揚げ油、肉まん、あんまん	たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、しめじ、パセリ	555kcal 19.9g 27.1g
24(土)	ジュース	ミートスパゲティ パンブキンサラダ プリン、牛乳	せんべい	豚ひき肉、牛乳	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり	556kcal 14.5g 16.4g
26(月)	おさつスナック	★七分付き玄米、ごましお 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁、お茶	ビスコ ジョアストロベリー	生揚げ、豚ひき肉、油あげ、わかめ(乾燥、素干し)、削り節、みそ(米) 淡色辛みそ	米・七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、はくさい、大根、えのきたけ	330kcal 13.4g 8.1g
27(火)	ハッピーターン	マーボー丼 キャベツの中華風和え物 お茶	かっぱえびせん まめびよ(いちご味)	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米) 赤色辛みそ、しらす干し	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、すりいりごま	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり	401kcal 12.5g 12.1g
28(水)	しるこスティック	和風スパゲティ スイートポテトサラダ 牛乳	ココナッツサブレ ミルクジュ Caプラス	ツナ缶、油漬、フレーク、ゆず、ハム、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、ピーマン、きゅうり	434kcal 11.8g 15.3g

月平均栄養価 エネルギー 430kcal たんぱく質 13.8g 脂質 15.6g

6日(火)に碧南市地産地消推進協議会助成事業として、碧南市で採れたさつま芋が食事とおやつに出ます。葉付きのさつま芋も頂き、五感を使ってさつま芋に触れます♪お楽しみに！