

日／曜	献立名	午前おやつ	材料名				栄養価
		午後食	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・15・29 土	ミートスパゲティー 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ	牛乳 にんじんサンド 野菜とささみのポトフ風	マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、無添加食パン、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、洋風だしの素、食塩、バセリ粉	エネルギー 296 kcal たんばく質 17.0 g 脂 質 7.5 g カルシウム 143 mg
3・31 月	軟飯 鶏の南蛮酢漬け焼き 茹で野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳 おかかと青のりのおにぎり(軟飯) ツナの野菜スープ	米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、生揚げ、米みそ、ちくわ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、パナナ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、すりごま、ごま、しょうが、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	エネルギー 455 kcal たんばく質 20.1 g 脂 質 11.4 g カルシウム 212 mg
4・18 火	ゆかり御飯(軟飯) 鮭の照り焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 牛乳 軟飯 すまし汁 豆腐のやさいあんかけ	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、さけ、米みそ、油揚げ、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、みかん缶、パナナ、たまねぎ、なす、もやし、ねぎ、いんげん、レモン果汁、ごま、しょうが	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 456 kcal たんばく質 18.4 g 脂 質 10.9 g カルシウム 221 mg
5・19 水	麻婆豆腐丼(軟飯) チンゲン菜と鶏肉のスープ パインヨーグルト	牛乳 牛乳 黒糖きな粉トースト ツナとキャベツのスープ煮	米、食パン、無塩バター、砂糖、黒砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、ヨーグルト、豚ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ、きな粉	キャベツ、パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ねぎ、しょうが、干しいいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 403 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 13.9 g カルシウム 221 mg
6・20 木	軟飯 タンドリーチキン ひじきときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 しらすマカロニ 野菜スープ	米、マカロニ、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、釜揚げしらす、生揚げ、ヨーグルト、淡色みそ、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、きゅうり、ねぎ、コーン缶、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、カレー粉	エネルギー 389 kcal たんばく質 18.2 g 脂 質 10.7 g カルシウム 240 mg
7 金	七夕そうめん 枝豆いり真砂焼き すいか	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン ミルクスープ	干しとうめん、ホットケーキ粉、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豆乳、育児用ミルク、米みそ	たまねぎ、にんじん、すいか、キャベツ、コーン、オクラ、えだまめ、ごま、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 347 kcal たんばく質 15.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 245 mg
8・22 土	ツナサンド キャベツとコーンのサラダ ミネストローネスープ パナナ	牛乳 牛乳 焼きおにぎり(軟飯) 鶏ささみとキャベツのスープ煮	米、無添加食パン、マカロニ、マヨドレ、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、ツナ水煮缶、豚ひき肉、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パナナ、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、きゅうり、コーン	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、洋風だしの素)、りんご酢、しょうゆ、ワイン、みりん、食塩	エネルギー 324 kcal たんばく質 15.1 g 脂 質 8.3 g カルシウム 103 mg
10・24 月	軟飯 バーベキューチキン ピーマンとベーコンのソテー みそ汁(キャベツ・豆腐・葱)	牛乳 牛乳 トースト 野菜スープ しらすの野菜煮	米、無添加食パン、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、釜揚げしらす、木綿豆腐、米みそ、ベーコン	キャベツ、にんじん、たまねぎ、みかん缶、パナナ、ピーマン、パイン缶、ねぎ、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、ワイン、しょうゆ、ケチャップ、食塩	エネルギー 404 kcal たんばく質 17.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 218 mg
11・25 火	軟飯 鮭の西京焼き キャベツときゅうりの和風サラダ 五目汁	牛乳 牛乳 わかめおにぎり(軟飯) 鶏ささみの野菜煮 みそ汁	米、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、さけ、鶏もも肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、白みそ	キャベツ、パナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こんぶ、ねぎ、しめじ、すりごま、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、りんご酢、食塩	エネルギー 425 kcal たんばく質 22.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 251 mg
12・26 水	軟飯 チキンのコーンフレーク焼き パスタサラダ トマトスープ	牛乳 牛乳 くたくたうどん にんじんスティック	米、干しうどん、コーンフレーク、スパゲティ、マヨドレ、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もも肉、ホールトマト缶詰、きゅうり、ズッキーニ、コーン、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、りんご酢、ケチャップ、ワイン、しょうゆ、食塩	エネルギー 485 kcal たんばく質 19.1 g 脂 質 12.8 g カルシウム 189 mg
13 木	軟飯 さわらのレモン漬醤油焼き キャベツとおくらの和え物 豚汁	牛乳 牛乳 トースト 野菜スープ 鶏肉のトマト煮	米、無添加食パン、油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、さわら、豚肉、米みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマトピューレ、ねぎ、しめじ、ごぼう、オクラ、レモン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 319 kcal たんばく質 18.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 179 mg
14・28 金	夏野菜カレーライス(軟飯) ツナとマカロニのサラダ ぶどうゼリー	牛乳 牛乳 トースト ツナのミルクスープ	米、無添加食パン、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、ツナ水煮缶、豚肉(肩ロース)、育児用ミルク	キャベツ、ぶどう濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、かぼちゃ、ズッキーニ、きゅうり、かんてんクック、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレーパウ、中濃ソース、りんご酢、ケチャップ、ワイン、食塩	エネルギー 473 kcal たんばく質 18.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 211 mg
21 金	軟飯 枝豆いり真砂焼き きゅうりの青しそ和え パナナ	牛乳 牛乳 コーン蒸しパン ツナトマトスープ	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、木綿豆腐、豆乳、米みそ	キャベツ、たまねぎ、パナナ、トマトピューレ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン、えだまめ、ごま、しょうが、しそ	かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、酒	エネルギー 390 kcal たんばく質 18.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 210 mg
27 木	ロールパン 鰯のインパナート スローサラダ コンソメスープ	牛乳 牛乳 ツナパスタ 野菜スープ	ロールパン デュラムファイン、スパゲティ、パン粉、マヨドレ、オリーブ油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、あじ	たまねぎ、キャベツ、パナナ、オレンジ、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン、カットわかめ、にんにく	やさいスープ、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、バセリ粉	エネルギー 353 kcal たんばく質 19.0 g 脂 質 10.8 g カルシウム 187 mg