

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食）				3時補食	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・14 水・火	軟飯 つくね じゃこサラダ お麩のみそ汁 オレンジ	米、焼心、三温糖、 片栗粉、油	鶏ささみひき肉、木 綿豆腐、しらす干 し、淡色みそ	にんじん、オレン ジ、きゅうり、ね ぎ、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	ハイハイ	エネルギー 165 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 1.1 g カルシウム 96 mg
2 木	鶏そぼろ丼 ハンバーグ マカロニサラダ たまねぎのスープ いちご	米、マカロニ、油、 片栗粉、三温糖	豚ひき肉、鶏ささみ ひき肉、無調製豆 乳、木綿豆腐	にんじん、いちご、 たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	鉄塩せん	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 5.6 g カルシウム 32 mg
7・21 火	軟飯 鮭のトロみ煮 ひじきの煮物 かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米、じゃがいも、三 温糖、片栗粉	さけ、淡色みそ	にんじん、オレン ジ、たまねぎ、かぼ ちゃ、ひじき	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁、 しょうゆ	むらさきいもせんべい	エネルギー 162 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 1.2 g カルシウム 23 mg
8・22 水	軟飯 鶏肉のみそ漬け焼き 野菜の煮物 豆腐のすまし汁 りんご	米、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、木 綿豆腐、淡色みそ	りんご、にんじん、 いんげん、ねぎ、 カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	野菜ハイハイ	エネルギー 154 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 0.8 g カルシウム 28 mg
9・23 木	軟飯 鮭の照り焼き 小松菜の納豆和え 大根のみそ汁 バナナ	米、三温糖、油	さけ、挽きわり納 豆、淡色みそ、かつ お節	バナナ、にんじん、 もやし、だいこん、 こまつな、カットわ かめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	鉄塩せん	エネルギー 166 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.5 g カルシウム 37 mg
10・24 金	軟飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ かぶのみそ汁 りんご	米、じゃがいも、三 温糖、片栗粉、油	鶏ささみひき肉、淡 色みそ	りんご、にんじん、 きゅうり、かぶ・ 葉、かぶ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ	エネルギー 153 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 0.7 g カルシウム 99 mg
11・25 土	うどん 野菜サラダ わかめスープ バナナ	干しうどん、三温糖	豚ひき肉	バナナ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、 カットわかめ、ごま	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	むらさきいもせんべい	エネルギー 157 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 3.8 g カルシウム 23 mg
13・27 月	豚そぼろ丼 中華サラダ チンゲン菜の中華スープ バナナ	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、鶏ささみ	バナナ、ねぎ、にん じん、チンゲンサ イ、きゅうり、たま ねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	野菜ハイハイ	エネルギー 172 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 3.0 g カルシウム 27 mg
15・29 水	軟飯 肉団子 ほうれん草のソテー オニオンスープ オレンジ	米、油	鶏ささみひき肉	たまねぎ、オレン ジ、ほうれん草、 にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ	エネルギー 178 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 3.6 g カルシウム 81 mg
16・30 木	軟飯 カジキの野菜煮 ふかしさつまいも キャベツのみそ汁 バナナ	米、さつまいも、片 栗粉、三温糖	かじぎ、淡色みそ	バナナ、にんじん、 キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	むらさきいもせんべい	エネルギー 176 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.9 g カルシウム 27 mg
17・31 金	チキンカレーライス風 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも、三 温糖、片栗粉、油	鶏ささみひき肉、ツ ナ水煮缶	ブロッコリー、バナ ナ、にんじん、たま ねぎ、トマトピュー レ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	野菜ハイハイ	エネルギー 158 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 0.8 g カルシウム 19 mg
18 土	軟飯 豚肉とキャベツの炒め物 トマト 根菜のみそ汁 りんご	米、さつまいも、片 栗粉	豚ひき肉、淡色み そ、かつお節	りんご、トマト、に んじん、たまねぎ、 キャベツ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ	鉄塩せん	エネルギー 183 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 3.9 g カルシウム 19 mg
20 月	鶏そぼろ丼 ハンバーグ マカロニサラダ たまねぎのスープ いちご	米、マカロニ、油、 片栗粉、三温糖	豚ひき肉、鶏ささみ ひき肉、無調製豆 乳、木綿豆腐	にんじん、いちご、 たまねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	鉄塩せん	エネルギー 226 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 5.6 g カルシウム 32 mg
28 火	食パン ハンバーグ 春野菜のサラダ ミネストローネスープ オレンジ	無添加食パン、じゃ がいも、三温糖、片 栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆 腐	にんじん、オレン ジ、キャベツ、たま ねぎ、トマトピュー レ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食塩	鉄塩せん	エネルギー 176 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 4.5 g カルシウム 31 mg