

日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食）				3時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
03・17 月	豚そぼろ丼 ほうれん草のごま和え だいこんのみそ汁 オレンジ	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	オレンジ、ほうれん草、にんじん、だいこん、たまねぎ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜ハイハイ	エネルギー 172 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 3.1 g カルシウム 31 mg
04・18 火	軟飯 バナナ かじきのとろみ煮 だいこんの煮物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	かじき、淡色みそ	にんじん、バナナ、だいこん	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 170 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1.9 g カルシウム 19 mg
05・19 水	軟飯 豚肉のトマト煮 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	豚ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、ブロッコリー、にんじん、トマト、ビュレシ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩	野菜ハイハイ	エネルギー 180 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 3.2 g カルシウム 19 mg
06・20 木	軟飯 オレンジ つくね ブロッコリーとしらすのサラダ キャベツのスープ	米、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、しらす干し	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	鉄塩せん	エネルギー 151 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 0.6 g カルシウム 30 mg
07・21 金	軟飯 りんご 鮭のみそ煮 きゅうりの和え物 たまねぎのすまし汁	米、片栗粉、三温糖	さけ、淡色みそ	りんご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩	ハイハイ	エネルギー 161 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 1.5 g カルシウム 86 mg
08・22 土	軟飯 バナナ 鶏肉団子 キャベツのサラダ にんじのみそ汁	米、油	鶏ささみひき肉、淡色みそ	にんじん、バナナ、キャベツ、こまつな、たまねぎ	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 158 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 0.7 g カルシウム 39 mg
10・24 月	軟飯 バナナ さわらの照り焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、油	さわら、淡色みそ	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	野菜ハイハイ	エネルギー 182 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 2.7 g カルシウム 21 mg
11・25 火	食パン メロン 肉団子 野菜サラダ たまねぎのスープ	無添加食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉	豚ひき肉	メロン、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	鉄塩せん	エネルギー 152 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 4.7 g カルシウム 16 mg
12・26 水	軟飯 バナナ つくね かぼちゃの煮物 こまつなのみそ汁	米、三温糖、油	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 4.0 g カルシウム 92 mg
13・27 木	軟飯 メロン 鮭のみそ煮 ほうれん草の和え物 なすのすまし汁	米、片栗粉、三温糖	さけ、淡色みそ	にんじん、メロン、ほうれん草、なす	かつお・昆布だし汁、食塩	むらさきいもせんべい	エネルギー 160 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 1.5 g カルシウム 29 mg
14・28 金	豚そぼろ丼 野菜サラダ チンゲン菜のスープ バナナ	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉	バナナ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、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 177 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 3.8 g カルシウム 28 mg
15・29 土	うどん 小松菜とツナの和え物 にんじのみそ汁 バナナ	ゆでうどん、三温糖	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、こまつな、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	鉄塩せん	エネルギー 86 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.4 g カルシウム 39 mg

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。