

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	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・29 月	軟飯 バナナ 鮭のトロみ煮 小松菜の納豆和え だいこんのみそ汁	米、三温糖、片栗粉	さけ、挽きわり納豆、淡色みそ、かつお節	にんじん、だいこん、バナナ、こまつな、もやし	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜ステック	エネルギー 156 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 1.6 g カルシウム 45 mg
2・16 火	軟飯 すいか 豚肉のみそ煮 オクラのサラダ 高野豆腐のすまし汁	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ、凍り豆腐	すいか、トマト、オクラ、こまつな、にんじん、なす	かつお・昆布だし汁、食塩	鉄塩せん	エネルギー 171 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 4.1 g カルシウム 46 mg
3・17 水	軟飯 オレンジ 肉団子 ひじきの煮物 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、無添加食パン、三温糖、片栗粉、油	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	トースト	エネルギー 173 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 1.5 g カルシウム 29 mg
4・18 木	軟飯 バナナ カレイのトロみ煮 ほうれん草のおかか和え じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、淡色みそ、かつお節	にんじん、バナナ、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	エネルギー 168 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 1.6 g カルシウム 65 mg
5・19 金	うどん 小松菜とツナの炒め物 メロン	ゆでうどん	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	メロン(緑肉)、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁	野菜ハイハイ	エネルギー 82 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 0.5 g カルシウム 31 mg
6・20 土	そぼろ丼 にんじんのきんぴら もやしのみそ汁 オレンジ	米、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、淡色みそ	にんじん、たまねぎ、すいか、オレンジ、もやし、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	すいか	エネルギー 141 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.6 g カルシウム 24 mg
8・22 月	軟飯 バナナ 鮭のトロみ煮 キャベツのサラダ じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	さけ、淡色みそ	にんじん、バナナ、キャベツ	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 167 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 1.2 g カルシウム 23 mg
9・23 火	軟飯 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ バナナ	米、マカロニ、三温糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、かぼちゃ、トマトピューレ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩	バナナ	エネルギー 195 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.2 g カルシウム 18 mg
10・24 水	軟飯 オレンジ 鶏肉の磯辺焼き だいこんの煮物 小松菜のみそ汁	米、三温糖、片栗粉、油	鶏ささみひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、だいこん、オレンジ、にんじん、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	蒸しかぼちゃ	エネルギー 154 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 0.7 g カルシウム 42 mg
11・25 木	軟飯 すいか 鮭のトロみ煮 ほうれん草のソテー キャベツのスープ	米、三温糖、片栗粉	さけ	すいか、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、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 7.3 g 脂質 1.2 g カルシウム 25 mg
12・26 金	軟飯 バナナ つくね もやしのナムル たまねぎのスープ	米、無添加食パン、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉	バナナ、にんじん、もやし、ほうれん草、たまねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	トースト	エネルギー 173 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.2 g カルシウム 22 mg
13・27 土	食パン バナナ 肉団子 ブロッコリーのサラダ たまねぎのスープ	無添加食パン、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、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 125 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 1.6 g カルシウム 82 mg
30 火	軟飯 バナナ 鶏肉のみそ煮 キャベツのサラダ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、食塩	鉄塩せん	エネルギー 171 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 0.6 g カルシウム 24 mg
31 水	軟飯 オレンジ つくね にんじんのサラダ お麩のみそ汁	米、焼ふ、三温糖、油	豚ひき肉、淡色みそ	にんじん、オレンジ、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ	エネルギー 177 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 4.0 g カルシウム 97 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。