

| 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 | そばろ丼 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。