

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		
01・26 木	軟飯 バナナ 鮭のみそ煮 ほうれん草の白和え にんじんのすまし汁	米、片栗粉、三温糖	さけ、淡色みそ、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、すりごま	かつお・昆布だし汁、食塩	鉄塩せん	エネルギー 172 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.7 g カルシウム 33 mg
02 金	軟飯 なし つくね なすのソテー オニオンスープ	米、片栗粉、油	鶏ささみひき肉	なす、にんじん、なし、ズッキーニ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	野菜ステック	エネルギー 135 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.5 g カルシウム 23 mg
03 土	軟飯 バナナ そぼろ煮 キャベツサラダ だいこんのみそ汁	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、キャベツ、だいこん、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	スティックパン	エネルギー 171 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.1 g カルシウム 38 mg
05・19 月	軟飯 バナナ 鮭のトロみ煮 ほうれん草のごま和え 花麩のすまし汁	米、焼ひ、三温糖、片栗粉	さけ、淡色みそ	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、キャベツ、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 158 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.1 g カルシウム 25 mg
06・20 火	そぼろ丼 もやしのナムル たまねぎのスープ なし	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、なし、たまねぎ、もやし、こまつな、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	バナナ	エネルギー 176 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 3.2 g カルシウム 39 mg
07・21 水	軟飯 すいか 肉団子 じゃこサラダ キャベツのスープ	米、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、しらす干し、淡色みそ	すいか、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	ヨーグルト	エネルギー 199 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 5.3 g カルシウム 107 mg
08・22 木	軟飯 バナナ カレイのトロみ煮 オクラのおかか和え こまつなのすまし汁	米、三温糖、片栗粉	かれい、かつお節	にんじん、なし、オクラ、こまつな	かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ	鉄塩せん	エネルギー 144 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.6 g カルシウム 51 mg
09・23 金	軟飯 なし つくね ひじきの煮物 豆腐のみそ汁	米、じゃがいも、無添加食パン、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐	なし、にんじん、だいこん、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 170 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 1.4 g カルシウム 24 mg
10・24 土	鶏そぼろ丼 小松菜とツナの炒め物 だいこんのすまし汁 バナナ	米、片栗粉、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、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 154 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 0.6 g カルシウム 101 mg
13・27 火	食パン すいか 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ たまねぎのスープ	無添加食パン、じゃがいも、三温糖	鶏ささみひき肉	にんじん、バナナ、すいか、たまねぎ、なす、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、食塩	バナナ	エネルギー 127 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 1.5 g カルシウム 21 mg
14・28 水	軟飯 豚肉のトマト煮 ブロッコリーとしらすのサラダ バナナ	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、しらす干し	にんじん、バナナ、ブロッコリー、トマトピューレ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩	蒸しさつまいも	エネルギー 208 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 3.2 g カルシウム 46 mg
15・29 木	軟飯 バナナ そぼろ煮 ひじきサラダ だいこんのみそ汁	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、だいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ	エネルギー 163 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 0.7 g カルシウム 88 mg
16・30 金	軟飯 メロン カレイのトロみ煮 ほうれん草のサラダ かぼちゃのみそ汁	米、三温糖、片栗粉	かれい、しらす干し、淡色みそ	にんじん、かぼちゃ、メロン、ほうれん草、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	野菜ステック	エネルギー 158 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 0.9 g カルシウム 48 mg
17・31 土	うどん ツナサラダ バナナ	ゆでうどん	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁	鉄塩せん	エネルギー 92 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 0.5 g カルシウム 17 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。