

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		
2月 防災の日	鶏とおさかなの洋風弁当 (和光堂ベビーフード)					鉄塩せん	エネルギー 109 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.6 g カルシウム - mg
3・17 火	軟飯 バナナ 鮭のトロみ煮 こまつなのごま和え お麩のすまし汁	米、焼心、三温糖、片栗粉	さけ、淡色みそ	バナナ、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、すりごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ハイハイ	エネルギー 156 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 1.1 g カルシウム 94 mg
4・18 水	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、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	にんじん、なし、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルト	エネルギー 173 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 2.1 g カルシウム 72 mg
5・19 木	そぼろ丼 もやしのナムル にんじんのスープ オレンジ	さつまいも、米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、オレンジ、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	蒸しさつまいも	エネルギー 187 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.2 g カルシウム 52 mg
6・20 金	軟飯 バナナ カレイのトロみ煮 ほうれんそうのサラダ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、片栗粉	かれい、しらす干し、淡色みそ	にんじん、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	野菜ステック	エネルギー 179 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 0.9 g カルシウム 54 mg
7・21 土	そぼろ丼 キャベツサラダ にんじんのスープ バナナ	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉	にんじん、バナナ、たまねぎ、キャベツ	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 173 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 3.0 g カルシウム 23 mg
9・30 月	軟飯 バナナ そぼろ煮 ポテトサラダ こまつなのみそ汁	米、じゃがいも、無添加食パン、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	バナナ、にんじん、こまつな、きゅうり	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 200 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 4.4 g カルシウム 33 mg
10・24 火	軟飯 オレンジ 鮭のトロみ煮 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	さけ、淡色みそ	にんじん、オレンジ、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	鉄塩せん	エネルギー 145 kcal たんぱく質 6.1 g 脂質 1.0 g カルシウム 23 mg
11・25 水	軟飯 なし 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーとしらすのサラダ たまねぎのスープ	米、三温糖	豚ひき肉、しらす干し	にんじん、バナナ、なし、ブロッコリー、たまねぎ、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 174 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 3.1 g カルシウム 39 mg
12・26 木	軟飯 オレンジ 肉団子 かぼちゃの煮物 こまつなのみそ汁	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、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 187 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 3.9 g カルシウム 96 mg
13・27 金	軟飯 バナナ 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のおかか和え だいこんのすまし汁	米、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ささみひき肉、淡色みそ、かつお節	バナナ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、食塩	ヨーグルト	エネルギー 172 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 1.8 g カルシウム 72 mg
14・28 土	軟飯 バナナ 肉団子 ツナサラダ キャベツのスープ	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、ツナ水煮缶	キャベツ、バナナ、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 188 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 4.2 g カルシウム 20 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。