

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・15・29 火	軟飯 バナナ 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ オニオンスープ	米、三温糖	鶏ささみひき肉	なし、バナナ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし、食塩	なし	エネルギー 160 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.6 g カルシウム 24 mg
2・16・30 水	軟飯 りんご 鯖のみぞれ煮 小松菜の納豆あえ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、マカロニ、三温糖	さわら、挽きわり納豆、淡色みそ、きな粉、かつお節	りんご、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし、しょうゆ	マカロニきな粉	エネルギー 208 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 3.3 g カルシウム 53 mg
3・17・31 木	軟飯 バナナ つくね焼き 大根の煮物 お麩のすまし汁	米、片栗粉、焼豆、三温糖	鶏ささみひき肉、木綿豆腐、淡色みそ	だいこん、にんじん、バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	かつお・昆布だし、しょうゆ	スティック野菜	エネルギー 159 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.1 g カルシウム 40 mg
4・18 金	食パン なし 鮭のトロみ煮 ほうれん草のソテー じゃがいものスープ	無添加食パン、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖、せんべい	さけ	にんじん、なし、たまねぎ、ほうれんそう	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	せんべい	エネルギー 137 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.4 g カルシウム 22 mg
5・19 土	肉うどん もやしのサラダ バナナ	ゆでうどん、三温糖、せんべい	豚ひき肉	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ、すりごま	かつお・昆布だし、しょうゆ	せんべい	エネルギー 143 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 43 mg
7・21 月	豚そぼろ丼 白菜のサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	米、片栗粉、三温糖、せんべい	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、すりごま	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	せんべい	エネルギー 184 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 35 mg
8・22 火	さつま芋ご飯 なし カレーの照り焼き ほうれん草のとしらすの和え物 豆腐のみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油	かれい、木綿豆腐、しらす干し、淡色みそ	バナナ、なし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、ねぎ	かつお・昆布だし、しょうゆ	バナナ	エネルギー 166 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 1.5 g カルシウム 57 mg
9・23 水	軟飯 バナナ 鶏肉のみそ煮 小松菜の煮びたし じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、せんべい	鶏ささみひき肉、淡色みそ	にんじん、バナナ、こまつな、ねぎ	かつお・昆布だし、しょうゆ	せんべい	エネルギー 166 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 0.6 g カルシウム 43 mg
10・24 木	軟飯 りんご 鮭のトロみ煮 ひじきサラダ 大根のみそ汁	さつまいも、米、じゃがいも、片栗粉、三温糖	さけ、淡色みそ	りんご、にんじん、きゅうり、だいこん、ほうれんそう、ひじき	かつお・昆布だし、しょうゆ	蒸しさつまいも	エネルギー 185 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.3 g カルシウム 43 mg
11 金	カレーライス風 ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、トマトピューレ	かつお・昆布だし、しょうゆ	スティック食パン	エネルギー 230 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 5.7 g カルシウム 58 mg
25 金	食パン バナナ ハンバーグ ブロッコリーのツナサラダ さつまいものスープ	無添加食パン、さつまいも、油	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ水煮缶	りんご、バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	かつお・昆布だし、食塩	りんご	エネルギー 181 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 5.8 g カルシウム 32 mg
26 土	軟飯 バナナ 豚そぼろ煮 キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	米、無添加食パン、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	にんじん、バナナ、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし、しょうゆ、食塩	スティック食パン	エネルギー 222 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 5.1 g カルシウム 33 mg
28 月	ハヤシライス風 マカロニサラダ なし	米、無添加食パン、じゃがいも、マカロニ、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、なし、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ	かつお・昆布だし、しょうゆ	スティック食パン	エネルギー 218 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 4.8 g カルシウム 18 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。