

日 曜	献立名	午後おやつ	材料名(昼食・午後おやつ)				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	
7・21 月	軟飯 オレンジ 鮭のトロみ煮 ほうれん草のソテー トマトスープ	せんべい	米、じゃがいも、片栗粉	さけ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 156 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 1.2 g カルシウム 84 mg
8・22 火	軟飯 バナナ 鶏つくね 大根のサラダ にんじんのすまし汁	蒸しさつまいも	さつまいも、米、片栗粉、三温糖、油	鶏ひき肉、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 196 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 2.9 g カルシウム 30 mg
9・23 水	軟飯 鯖の野菜あんかけ 豆腐のみそ汁 りんご	スティック食パン	米、無添加食パン、片栗粉、三温糖	さわら、絹ごし豆腐、淡色みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 199 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 3.6 g カルシウム 28 mg
10・30 木・水	ポークカレー風 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	せんべい	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 192 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 4.1 g カルシウム 19 mg
11・24 金・木	軟飯 オレンジ 鶏肉の磯辺煮 はくさいの和え物 お麩のすまし汁	豆乳蒸しパン	米、小麦粉、焼酎、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ	オレンジ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 207 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 4.1 g カルシウム 47 mg
12・26 土	肉うどん 小松菜のごま和え バナナ	せんべい	ゆでうどん、三温糖	鶏ひき肉	にんじん、バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 165 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 3.0 g カルシウム 110 mg
14・28 月	軟飯 りんご 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ じゃがいものスープ	蒸しかぼちゃ	米、じゃがいも、三温糖、油	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 184 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 3.0 g カルシウム 22 mg
15 火	軟飯 オレンジ 鮭のトロみ煮 こまつなの納豆あえ はくさいのみそ汁	マカロニきな粉	米、マカロニ、三温糖、片栗粉	さけ、挽きわり納豆、淡色みそ、きな粉、かつお節	にんじん、オレンジ、こまつな、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 174 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 1.7 g カルシウム 52 mg
16 水	軟飯 バナナ 麻婆豆腐 にんじんのサラダ キャベツのスープ	せんべい	米、片栗粉、三温糖、油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 180 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 3.6 g カルシウム 33 mg
17 木	軟飯 りんご 鶏肉団子 キャベツの煮びたし ほうれん草のみそ汁	さつまいも蒸しパン	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、調製豆乳、淡色みそ	りんご、にんじん、キャベツ、ほうれん草、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 4.4 g カルシウム 40 mg
18 金	軟飯 オレンジ ひじき入りハンバーグ かぼちゃの煮物 かぶのみそ汁	バナナヨーグルト	米、三温糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、バナナ、にんじん、かぶ、たまねぎ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 5.0 g カルシウム 63 mg
19 土	軟飯 バナナ 鶏そぼろ煮 キャベツの和え物 豆腐のみそ汁	せんべい	米、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、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・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 183 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 3.4 g カルシウム 94 mg
25 金	食パン バナナ 鶏肉団子 キャベツとツナのサラダ オニオンスープ	せんべい	無添加食パン、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 185 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 4.5 g カルシウム 24 mg

※食材の納入状況により献立が変更する場合があります。