

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	
1 木	軟飯 オレンジ 鮭とキャベツのみそ煮 南瓜の含め煮 大根のすまし汁	豆乳蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	さけ、調製豆乳、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、ねぎ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.8 g カルシウム 37 mg
2 金 20 火	軟飯 バナナ ハンバーグ ポテトサラダ キャベツのスープ	スイートポテト	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし綿豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 241 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 5.8 g カルシウム 104 mg
19 月	軟飯 オレンジ 鮭とキャベツのみそ煮 南瓜の含め煮 大根のすまし汁	豆乳蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	さけ、調製豆乳、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、だいこん、ねぎ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.8 g カルシウム 37 mg
7・21 水	豚そぼろ丼 のりサラダ かぶのみそ汁 オレンジ	せんべい	米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	にんじん、オレンジ、きゅうり、キャベツ、かぶ、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 171 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 3.9 g カルシウム 87 mg
8・22 木	軟飯 バナナ 鮭のみそ煮 だいこんの煮物 豆腐のすまし汁	スティック野菜	米、片栗粉、三温糖	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ	だいこん、にんじん、バナナ、たまねぎ、いんげん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 158 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 1.6 g カルシウム 36 mg
9・23 金	軟飯 オレンジ 鶏肉団子 花野菜のおかか和え 小松菜のみそ汁	スティック食パン	米、無添加食パン、マカロニ、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、カリフラワー	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 197 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.8 g カルシウム 43 mg
10・24 土	トマトうどん スティック野菜 バナナ	せんべい	ゆでうどん、じゃがいも、三温糖	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 165 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 2.8 g カルシウム 20 mg
12・26 月	軟飯 オレンジ 鱈の磯部煮 小松菜の納豆あえ じゃがいものみそ汁	せんべい	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	さわら、挽きわり納豆、淡色みそ	にんじん、オレンジ、こまつな、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 173 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 2.9 g カルシウム 109 mg
13 火	軟飯 バナナ 鶏そぼろ煮 かぶのサラダ ほうれん草のみそ汁	ミルク蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、牛乳、淡色みそ	バナナ、にんじん、かぶ、ほうれん草、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 214 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 4.3 g カルシウム 47 mg
27 火	食パン メロン 鶏つくね キャベツとツナのサラダ トマトスープ	バナナケーキ	無添加食パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶	メロン、にんじん、キャベツ、バナナ、トマトピューレ、たまねぎ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 183 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 5.0 g カルシウム 36 mg
14・28 水	軟飯 オレンジ 鮭のみそ煮 ひじきの煮物 豆腐のすまし汁	スティック食パン	米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ	オレンジ、にんじん、だいこん、ねぎ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 192 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 2.4 g カルシウム 42 mg
15・29 木	軟飯 バナナ つくね焼き じゃこサラダ お麩のみそ汁	せんべい	米、焼ふ、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し、淡色みそ	にんじん、バナナ、ほうれん草、ねぎ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 193 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 3.4 g カルシウム 44 mg
16・30 金	チキンカレーライス風 ツナサラダ オレンジ	スイートパンプキン	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	かぼちゃ、にんじん、オレンジ、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 181 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.9 g カルシウム 24 mg
17・31 土	肉うどん 小松菜のサラダ バナナ	せんべい	ゆでうどん、三温糖	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、こまつな、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 165 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.9 g カルシウム 100 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。