

日 ／ 曜	献立名		材料名（昼食・午後おやつ）				栄 養 価		
			午後おやつ	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			
2・16 月	軟飯 たらの煮つけ ほうれん草の煮浸し 豆腐のみそ汁	オレンジ やさいスティック		米、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、たら、淡色みそ	だいこん、にんじん、オレンジ、ほうれんそう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 143 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 1.2 g カルシウム 52 mg	
3・17 火	ボークカレー風のりサラダ たまねぎのスープ バナナ		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	豚ひき肉	バナナ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 4.7 g カルシウム 23 mg	
4・18 水	軟飯 鮭のみそ煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのすまし汁	メロン		米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	さけ、淡色みそ	メロン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 2.6 g カルシウム 36 mg	
5・19 木	軟飯 つくね焼き だいこんの煮物 にんじんのみそ汁	オレンジ		米、三温糖	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	にんじん、オレンジ、だいこん、たまねぎ	かつおだし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー 169 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 3.5 g カルシウム 66 mg	
6・20 金	軟飯 そぼろ煮 スティックさつまいも チンゲン菜のスープ	バナナ		さつまいも、米、片栗粉	豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 212 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 3.8 g カルシウム 33 mg	
21 土	鶏そぼろあんかけ軟飯 じゃが芋とツナの煮物 キャベツのみそ汁 バナナ			米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、きな粉	バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 210 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.3 g カルシウム 23 mg	
9・23 月	軟飯 つくね焼き きゅうりサラダ だいこんのすまし汁	バナナ		じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 170 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 2.5 g カルシウム 30 mg	
10 火 30 月	軟飯 カジキとキャベツの煮もの かぶサラダ にんじんのみそ汁	オレンジ		米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	かじぎ、調製豆乳、淡色みそ	にんじん、オレンジ、キャベツ、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 196 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 3.4 g カルシウム 37 mg	
24 火	食パン 豚肉のトマト煮 ツナサラダ ポテトスープ	オレンジ		無添加食パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶	オレンジ、キャベツ、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、しょうゆ、食塩	エネルギー 197 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 6.5 g カルシウム 36 mg	
11・25 水	軟飯 炒り鶏 ほうれん草のみそ汁 バナナ			米、油、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、淡色みそ	バナナ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 172 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 3.1 g カルシウム 84 mg	
12・26 木	マーボーなす風軟飯 にんじんサラダ 豆腐のスープ オレンジ			米、さつまいも、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	にんじん、オレンジ、もやし、ほうれんそう、なす、たまねぎ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 190 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 4.6 g カルシウム 48 mg	
13・27 金	軟飯 ハンバーグ 小松菜の納豆あえ 白菜のみそ汁	バナナ		米、無添加食パン、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、こまつな、はくさい、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 214 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 4.7 g カルシウム 54 mg	
14・28 土	煮込みうどん ブロッコリーのごま和え バナナ			ゆでうどん、三温糖	鶏ひき肉	かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 158 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 3.0 g カルシウム 82 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。