

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	調味料		
1 火	軟飯 バナナ		米、三温糖、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐、みそ	だいこん、かぼちゃ、バナナ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 174 kcal	
	鮭のみそ煮	スティック野菜					たんぱく質 8.2 g	
	かぼちゃの含め煮						脂 質 1.6 g	
	豆腐のすまし汁						カルシウム 34 mg	
2・16 水	軟飯 すいか		じゃがいも、米、食パン、油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉	すいか、にんじん、ピーマン、たまねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 209 kcal	
	夏野菜のチンジャオロース	スティック食パン					たんぱく質 7.6 g	
	ごま塩粉ふき芋						脂 質 5.2 g	
	にんじんのスープ						カルシウム 18 mg	
3・17 木	カレー風ライス		米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉	バナナ、かぶ、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトピューレ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 220 kcal	
	かぶのスープ	蒸しパン					たんぱく質 7.2 g	
	バナナ						脂 質 4.9 g	
							カルシウム 27 mg	
4・18 金	軟飯 オレンジ		米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 163 kcal	
	つくね焼き	せんべい					たんぱく質 6.8 g	
	キャベツのおかか和え						脂 質 2.6 g	
	麩のみそ汁						カルシウム 92 mg	
5・19 土	そぼろ丼		米、無添加食パン、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、きな粉	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、もやし、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 232 kcal	
	小松菜の磯和え	きな粉食パン					たんぱく質 8.4 g	
	たまねぎのスープ						脂 質 6.2 g	
	バナナ						カルシウム 46 mg	
7 月	軟飯 すいか		さつまいも、米、片栗粉、三温糖	さわら	すいか、にんじん、いんげん、たまねぎ、オクラ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 183 kcal	
	さわらの磯煮	さつま芋スティック					たんぱく質 7.2 g	
	にんじんのきんぴら煮						脂 質 2.3 g	
	オクラのすまし汁						カルシウム 42 mg	
8・22 火	軟飯 オレンジ		米、三温糖、片栗粉、油	鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 208 kcal	
	鶏肉のトマト煮	せんべい					たんぱく質 7.1 g	
	きゅうりサラダ						脂 質 2.9 g	
	キャベツのスープ						カルシウム 27 mg	
9・23 水	軟飯 バナナ		米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、牛乳、淡色みそ	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 258 kcal	
	ハンバーグ	ミルク蒸しパン					たんぱく質 8.0 g	
	小松菜サラダ						脂 質 5.1 g	
	じゃが芋のみそ汁						カルシウム 60 mg	
10・24 木	軟飯 オレンジ		米、片栗粉、三温糖	かれい、絹ごし豆腐、しらす干し、淡色みそ	バナナ、にんじん、オレンジ、オクラ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 170 kcal	
	カレイの煮つけ	バナナ					たんぱく質 8.4 g	
	オクラのしらす和え						脂 質 1.1 g	
	豆腐のみそ汁						カルシウム 57 mg	
25 金	食パン メロン		無添加食パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油	かれい、調製豆乳	メロン、キャベツ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 166 kcal	
	カレイのトマト煮	豆乳蒸しパン					たんぱく質 8.0 g	
	コールスローサラダ						脂 質 3.1 g	
	ポテトスープ						カルシウム 40 mg	
11 金 31 木	軟飯 バナナ		米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、バナナ、なす、にんじん、きゅうり、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 198 kcal	
	なすと豚肉のみそ炒め	スイートパンプキン					たんぱく質 6.9 g	
	ポテトサラダ						脂 質 4.0 g	
	かぶのすまし汁						カルシウム 23 mg	
12・26 土	鶏のあんかけ軟飯		米、マカロニ、三温糖、片栗粉、油	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、きな粉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、なす、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 206 kcal	
	ブロッコリーのツナサラダ	マカロニきな粉					たんぱく質 8.9 g	
	なすのみそ汁						脂 質 3.5 g	
	バナナ						カルシウム 28 mg	
14・28 月	軟飯 バナナ		米、三温糖	ヨーグルト(無糖)、かれい、挽きわり納豆、淡色みそ	にんじん、バナナ、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 180 kcal	
	カレイの照り焼き	ヨーグルト					たんぱく質 8.9 g	
	小松菜の納豆和え						脂 質 2.4 g	
	たまねぎのみそ汁						カルシウム 99 mg	
29 火	軟飯 すいか		米、無添加食パン、三温糖、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	すいか、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 204 kcal	
	豆腐のマーボー風	スティック食パン					たんぱく質 7.5 g	
	きゅうりサラダ						脂 質 4.1 g	
	かぼちゃのみそ汁						カルシウム 42 mg	
15 火 30 水	鶏肉のまぜ軟飯		さつまいも、米、三温糖	鶏ひき肉、淡色みそ	にんじん、オレンジ、はくさい、ほうれんそう、きゅうり、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 193 kcal	
	白菜のごま和え	スティックやさい					たんぱく質 6.7 g	
	さつま芋のみそ汁						脂 質 3.0 g	
	オレンジ						カルシウム 43 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。