

日／曜	献立名		午前おやつ	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 金 25 月	軟飯	オレンジ		米、油、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、きな粉	かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	170	kcal
	炒り豆腐		きな粉かぼちゃ					たんばく質	6.2	g
	きゅうりの浅漬け							脂 質	3.2	g
	かぶのみそ汁							カルシウム	39	mg
2・16 土	鶏丼			米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	174	kcal
	三色和え		おせんべい					たんばく質	6.5	g
	じゃが芋のみそ汁							脂 質	2.9	g
	バナナ							カルシウム	78	mg
4・18 月	軟飯	オレンジ		米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、片栗粉、砂糖、油	鶏ひき肉、きな粉	オレンジ、トマトピューレ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	198	kcal
	鶏肉のトマト煮		マカロニきな粉					たんばく質	8.0	g
	じゃがいもきんぴら							脂 質	3.2	g
	キャベツのスープ							カルシウム	21	mg
5・19 火	軟飯	バナナ		じゃがいも、米、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、にんじん、きゅうり、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	193	kcal
	豚肉とかぶの炒め煮		みそポテト					たんばく質	7.1	g
	きゅうりサラダ							脂 質	4.6	g
	豆腐のすまし汁							カルシウム	28	mg
6・20 水	軟飯	オレンジ		米、無添加食パン、片栗粉	さけ、挽きわり納豆、淡色みそ	オレンジ、こまつな、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	198	kcal
	さけの煮つけ		スティック食パン					たんばく質	9.4	g
	小松菜の納豆あえ							脂 質	2.6	g
	かぼちゃのみそ汁							カルシウム	47	mg
7・21 木	カレー風ライス			米、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	豚ひき肉	にんじん、バナナ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、あお	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	182	kcal
	のりサラダ		スティックやさい					たんばく質	6.4	g
	バナナ							脂 質	4.6	g
								カルシウム	27	mg
8・22 金	軟飯	オレンジ		米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、淡色みそ	オレンジ、キャベツ、なす、たまねぎ、にんじん、こまつな、すりごま	かつおだし汁、食塩	エネルギー	199	kcal
	鶏つくね		ごま蒸しパン					たんばく質	7.2	g
	キャベツサラダ							脂 質	4.2	g
	なすのみそ汁							カルシウム	45	mg
9・23 土	そぼろ丼			米、片栗粉、三温糖、砂糖	豚ひき肉	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	191	kcal
	かぼちゃのごま和え		おせんべい					たんばく質	6.7	g
	たまねぎのすまし汁							脂 質	3.9	g
	バナナ							カルシウム	19	mg
12・26 火	軟飯	バナナ		米、マカロニ、片栗粉、三温糖、油	かれい、ツナ水煮缶、淡色みそ	バナナ、はくさい、たまねぎ、こまつな、もやし、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	178	kcal
	カレイの煮つけ		ツナマカロニ					たんばく質	9.0	g
	小松菜のごま和え							脂 質	1.1	g
	はくさいのみそ汁							カルシウム	43	mg
13 水	軟飯			米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、調製豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトピューレ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	208	kcal
	鶏とかぼちゃのトマト煮		豆乳蒸しパン					たんばく質	7.4	g
	ズッキーニのスープ							脂 質	4.3	g
	オレンジ							カルシウム	31	mg
27 水	食パン	すいか		無添加食パン、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、調製豆乳、ツナ水煮缶	にんじん、すいか、トマト、きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	179	kcal
	鶏肉とトマトの煮物		豆乳蒸しパン					たんばく質	7.8	g
	ツナサラダ							脂 質	5.4	g
	キャベツのスープ							カルシウム	29	mg
14・28 木	軟飯	バナナ		米、じゃがいも、三温糖	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、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	201	kcal
	肉じゃが		せんべい					たんばく質	7.3	g
	もやしのごま和え							脂 質	4.3	g
	豆腐のみそ汁							カルシウム	158	mg
15・29 金	軟飯	オレンジ		米、無添加食パン、油、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、きな粉、淡色みそ、かつお節	だいこん、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー	210	kcal
	つくね焼き		きな粉スティック食パン					たんばく質	7.4	g
	だいこんのおかか和え							脂 質	4.7	g
	かぼちゃのすまし汁							カルシウム	30	mg
30 土	鶏丼			米、ホットケーキ粉、じゃがいも、焼酎、片栗粉、油	鶏ひき肉、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー	200	kcal
	キャベツののり和え		ホットケーキ					たんばく質	7.4	g
	お麩のみそ汁							脂 質	3.3	g
	バナナ							カルシウム	29	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。