日 / 曜	献立名	午前おやつ 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 月	おじや かぼちゃのスープ	おせんべい	米	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 131 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 2.1 g カルシウム 65 mg
2・16 火	軟飯 オレンジ つくね焼き マセドアンサラダ こまつなのスープ	ヨーグルト	米、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 179 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 4.1 g カルシウム 68 mg
3・17 水	軟飯 バナナ カレイの照り焼き 納豆和え とうがンのみそ汁	煮込みうどん	ゆでうどん、米、焼ひ、三温糖	かれい、挽きわり納豆、淡色みそ	バナナ、にんじん、とうがん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 191 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 1.8 g カルシウム 49 mg
4・18 木	軟飯 オレンジ 豚肉とたまねぎの炒め かぼちゃの甘煮 なすのみそ汁	スティック食パン	米、無添加食パン、油、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、なす、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 216 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 5.4 g カルシウム 19 mg
5・19 金	軟飯 バナナ かぶのそぼろ煮 きゅうりサラダ じゃがいものすまし汁	青のりポテト	じゃがいも、米、油、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、きゅうり、かぶ、あおのり	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 181 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 3.3 g カルシウム 18 mg
6・20 土	鶏そぼろ軟飯 こまつなのおかか和え キャベツのみそ汁 バナナ	おせんべい	米、三温糖	鶏ひき肉、淡色みそ、かつお節	バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 168 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 2.9 g カルシウム 101 mg
8・22 月	軟飯 バナナ 鶏のきんぴら煮 こまつなのごま和え かぼちゃのみそ汁	きな粉パン	米、無添加食パン、三温糖、油	鶏ひき肉、淡色みそ、きな粉	バナナ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、いんげん、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 225 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 5.1 g カルシウム 46 mg
9・30 火	軟飯 なし 豆腐のそぼろ煮 はくさいサラダ お麩のみそ汁	マカロニのトマト煮	米、マカロニ、焼ひ、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、淡色みそ	なし、かぶ、はくさい、きゅうり、にんじん、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 191 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 3.4 g カルシウム 29 mg
10・24 水	ハヤシ風ライス さつまいもスープ オレンジ	スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、片栗粉	豚ひき肉、豆乳	オレンジ、にんじん、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 203 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 3.9 g カルシウム 29 mg
11・25 木	軟飯 バナナ 炒り鶏 スティックきゅうり 豆腐のみそ汁	ツナ蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶、淡色みそ	バナナ、きゅうり、にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 213 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 4.6 g カルシウム 38 mg
12 29 月 金	軟飯 オレンジ 鮭の西京焼き ほうれん草の磯和え じゃがいものすまし汁	かぼちゃの茶巾風	米、じゃがいも、三温糖	さけ、白みそ	かぼちゃ、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、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 173 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 1.3 g カルシウム 27 mg
26 金	食パン なし ハンバーグ キャベツとツナのサラダ たまねぎのスープ	豆乳蒸しパン	無添加食パン、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、豆乳、ツナ水煮缶	なし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 175 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 5.6 g カルシウム 35 mg
13・27 土	軟飯 鶏とブロッコリーの炒めもの にんじのみそ汁 バナナ	マカロニきな粉	米、マカロニ、三温糖、油	鶏ひき肉、淡色みそ、きな粉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 209 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 3.4 g カルシウム 23 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。