

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・15 水	さつまいも軟飯 かぶのそぼろ煮 キャベツのみそ汁 バナナ	さつまいも茶巾風	さつまいも、 米、三温糖、 片栗粉、油	豚ひき肉、淡 色みそ	バナナ、かぶ、 にんじん、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 211 kcal たんばく質 6.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 30 mg
2・16 木	軟飯 いり豆腐 ツナサラダ じゃがいものスープ	おせんべい	米、じゃがい も、片栗粉、 三温糖、油	絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、ツ ナ水煮缶	にんじん、オレ ンジ、きゅう り、ねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 161 kcal たんばく質 6.0 g 脂 質 2.3 g カルシウム 90 mg
3・17 金	軟飯 鮭の塩焼き 小松菜の納豆あえ かぼちゃのみそ汁	青のりポテト	じゃがいも、 米、三温糖、 油	さけ、挽きわ り納豆、淡色 みそ、かつお 節	バナナ、もやし、 にんじん、こ まつな、かぼ ちゃ、たまね ぎ、あおのり	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 185 kcal たんばく質 9.0 g 脂 質 2.3 g カルシウム 37 mg
4・18 土	鶏そぼろ丼 和風サラダ はくさいのみそ汁 バナナ	スティック食パン	米、食パン、 三温糖、油	鶏ひき肉、淡 色みそ	バナナ、にんじ ん、はくさい、 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 たんばく質 7.5 g 脂 質 3.5 g カルシウム 25 mg
6 月	軟飯 チキンバーグ さつまいもの甘煮 お麴のすまし汁	スイートパンプキン	さつまいも、 米、焼ふ、三 温糖、片栗粉	鶏ひき肉、絹 ごし豆腐、淡 色みそ	かぼちゃ、バナ ナ、にんじん、 たまねぎ	かつお・昆 布だし汁、 しょうゆ	エネルギー 214 kcal たんばく質 6.6 g 脂 質 2.7 g カルシウム 35 mg
7・21 火	豚丼 マッシュポテト だいこんのすまし汁 オレンジ	スティックやさい	米、じゃがい も、片栗粉、 三温糖	豚ひき肉	だいこん、にん じん、オレン ジ、たまねぎ	かつお・昆 布だし汁、 しょうゆ、 食塩	エネルギー 166 kcal たんばく質 6.3 g 脂 質 3.8 g カルシウム 24 mg
8・22 水	軟飯 カレイの煮つけ こまつなごま和え たまねぎのスープ	マカロニのトマト煮	米、マカロ ニ、三温糖、 片栗粉	かれい、ツナ 水煮缶	バナナ、にんじ ん、たまねぎ、 こまつな、もやし、 トマト ピューレ、すり ごま	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 179 kcal たんばく質 8.5 g 脂 質 1.0 g カルシウム 44 mg
9・23 木	カレー風ライス キャベツサラダ オレンジ	豆乳蒸しパン	米、小麦粉、 じゃがいも、 三温糖、油、 片栗粉	豚ひき肉、豆 乳	にんじん、オレ ンジ、キャベ ツ、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 212 kcal たんばく質 7.1 g 脂 質 5.3 g カルシウム 30 mg
10・24 金	軟飯 ふんわりハンバーグ かぶのおかか煮 にんじんのスープ	スティック食パン	米、無添加食 パン、片栗粉	豚ひき肉、絹 ごし豆腐、か つお節	なし、かぶ、に んじん、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 195 kcal たんばく質 7.6 g 脂 質 4.2 g カルシウム 26 mg
14・火 27・月	軟飯 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 小松菜のみそ汁	ヨーグルト	米、じゃがい も、三温糖、 片栗粉	ヨーグルト (無糖)、鶏ひ き肉、淡色み そ	オレンジ、たま ねぎ、トマト ピューレ、にん じん、こまつ な、きゅうり	かつおだし 汁、食塩	エネルギー 175 kcal たんばく質 7.5 g 脂 質 3.7 g カルシウム 61 mg
20・月 30・木	軟飯 鶏キャベツのみそ煮 ほうれんそうの煮びたし かぼちゃのすまし汁	きなこ蒸しパン	米、小麦粉、 三温糖、油、 片栗粉	鶏ひき肉、き な粉、淡色み そ	ほうれんそう、 バナナ、キャベ ツ、にんじん、 かぼちゃ、ねぎ	かつお・昆 布だし汁、 かつおだし 汁、しょう ゆ	エネルギー 217 kcal たんばく質 8.4 g 脂 質 4.8 g カルシウム 45 mg
25 土	煮込みうどん じゃが芋きんぴら風 バナナ	おかか軟飯	ゆでうどん、 米、じゃがい も、三温糖	鶏ひき肉、か つお節	バナナ、にんじ ん、たまねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ	エネルギー 194 kcal たんばく質 7.5 g 脂 質 2.9 g カルシウム 18 mg
28 火	食パン 鮭とキャベツの蒸し焼き きゅうりサラダ さつまいものスープ	スイートポテト	さつまいも、 無添加食パン、 油、三温糖	さけ	バナナ、きゅう り、キャベツ、 にんじん、たま ねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 170 kcal たんばく質 7.6 g 脂 質 2.7 g カルシウム 33 mg
29 水	軟飯 肉じゃが 小松菜のごま和え 大根のみそ汁	スティック野菜	米、じゃがい も、三温糖、 油	豚ひき肉、淡 色みそ	だいこん、にん じん、オレン ジ、もやし、こ まつな、たまね ぎ、すりごま	かつおだし 汁、しょう ゆ	エネルギー 169 kcal たんばく質 6.8 g 脂 質 4.2 g カルシウム 48 mg
31 金	鶏そぼろ軟飯 マセドアンサラダ こまつなスープ りんご	おせんべい	米、じゃがい も、油、片栗 粉	鶏ひき肉	りんご、にんじ ん、たまねぎ、 きゅうり、こまつ な	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 171 kcal たんばく質 6.2 g 脂 質 3.3 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。

※食パン、ロールパン、ベーグルは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。