

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 土	軟飯 豚とキャベツのみそ煮 お麴のすまし汁 バナナ	さつまいもスティック	さつまいも、 米、焼ふ、三 温糖、片栗 粉、油	豚ひき肉、淡 色みそ	バナナ、キャ ベツ、たまね ぎ、にんじん	かつお・昆布 だし汁、しょ うゆ	エネルギー 225 kcal たんばく質 6.9 g 脂 質 4.0 g カルシウム 35 mg	
17 月	軟飯 バナナ 豆腐のそぼろ煮 かぶサラダ にんじんのすまし汁	マカロニのトマト煮	米、マカロ ニ、片栗粉	絹ごし豆腐、 豚ひき肉、ツ ナ水煮缶	バナナ、たま ねぎ、にんじ ん、きゅう り、かぶ、ト マトピューレ	かつお・昆布 だし汁、しょ うゆ、食塩	エネルギー 191 kcal たんばく質 7.2 g 脂 質 3.0 g カルシウム 35 mg	
4・18 火	軟飯 オレンジ カレイの照り焼き こまつなの納豆和え はくさいのみそ汁	青のりポテト	じゃがいも、 米、油、三温 糖	かれい、挽き わり納豆、淡 色みそ	にんじん、こ まつな、オレ ンジ、はくさ い、あおのり	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 158 kcal たんばく質 8.0 g 脂 質 1.7 g カルシウム 64 mg	
5・19 水	カレーライス風 さつまいものスープ バナナ	みそ蒸しパン	米、さつまい も、小麦粉、 三温糖、油、 片栗粉	豚ひき肉、淡 色みそ	バナナ、にん じん、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 237 kcal たんばく質 7.3 g 脂 質 5.0 g カルシウム 32 mg	
6・20 木	軟飯 かぶの鶏そぼろ煮 こまつなのすまし汁 バナナ	スティック食パン	米、無添加食 パン、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にん じん、かぶ、 こまつな	かつお・昆布 だし汁、かつ おだし汁、 しょうゆ	エネルギー 199 kcal たんばく質 7.2 g 脂 質 3.6 g カルシウム 28 mg	
7・21 金	軟飯 オレンジ 鶏のつくね煮 かぼちゃの含め煮 にんじんのみそ汁	煮込みうどん	ゆでうどん、 米、焼ふ、片 栗粉、三温糖	鶏ひき肉、絹 ごし豆腐、淡 色みそ	かぼちゃ、オ レンジ、にん じん、たまね ぎ	かつおだし 汁、かつお・ 昆布だし汁、 しょうゆ	エネルギー 189 kcal たんばく質 7.4 g 脂 質 2.7 g カルシウム 30 mg	
8・22 土	豚丼 キャベツのみそ汁 バナナ	ふかし芋	じゃがいも、 米、片栗粉、 三温糖	豚ひき肉、淡 色みそ	バナナ、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 189 kcal たんばく質 7.0 g 脂 質 3.9 g カルシウム 16 mg	
10 月	炒り豆腐丼 スティックやさい ほうれんそうのみそ汁 バナナ	りんごのスコーン	米、小麦粉、 油、三温糖、 片栗粉	鶏ひき肉、絹 ごし豆腐、調 製豆乳、淡色 みそ	バナナ、にん じん、だいこ ん、きゅう り、ほうれん そう、たまね	かつおだし 汁、しょうゆ	エネルギー 223 kcal たんばく質 6.8 g 脂 質 5.4 g カルシウム 35 mg	
11・25 火	軟飯 オレンジ 鮭の西京焼き こまつなのごま和え だいこんのすまし汁	おせんべい	米、三温糖、 油、片栗粉	さけ、白みそ	オレンジ、に んじん、だい こん、こまつ な、ねぎ、す りごま	かつお・昆布 だし汁、かつ おだし汁、 しょうゆ	エネルギー 154 kcal たんばく質 7.1 g 脂 質 1.8 g カルシウム 98 mg	
12 水	軟飯 りんご 鶏肉と大根の煮物 キャベツのしらす和え さつまいものみそ汁	きなこおさつ	さつまいも、 米、さつまい も、三温糖、 片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、し らす干し、淡 色みそ、きな 粉	りんご、にん じん、だいこ ん、キャベツ	かつおだし 汁、しょうゆ	エネルギー 206 kcal たんばく質 7.3 g 脂 質 3.2 g カルシウム 40 mg	
26 水	食パン 鶏団子のポトフ みかん	豆乳ケーキ	無添加食パ ン、小麦粉、 油、三温糖、 片栗粉	鶏ひき肉、豆 乳	みかん、にん じん、たまね ぎ、キャベ ツ、かぶ	かつおだし 汁、食塩	エネルギー 294 kcal たんばく質 7.7 g 脂 質 16.3 g カルシウム 51 mg	
13・27 木	ハヤシライス風 ポテトスープ オレンジ	ふかしかぼちゃ	米、じゃがい も、三温糖、 片栗粉	豚ひき肉	かぼちゃ、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 186 kcal たんばく質 6.9 g 脂 質 3.8 g カルシウム 21 mg	
14・28 金	軟飯 豚肉とさつまいもの炒め煮 チンゲン菜のスープ バナナ	蒸しパン	米、さつまい も、小麦粉、 三温糖、油、 片栗粉	豚ひき肉	バナナ、にん じん、チンゲ ンサイ、たま ねぎ	かつおだし 汁、しょう ゆ、食塩	エネルギー 231 kcal たんばく質 7.0 g 脂 質 5.0 g カルシウム 36 mg	
15・29 土	そぼろ軟飯 こまつなのみそ汁 バナナ	おせんべい	米、三温糖	豚ひき肉、淡 色みそ	にんじん、バ ナナ、たまね ぎ、こまつな	かつおだし 汁、しょうゆ	エネルギー 180 kcal たんばく質 6.4 g 脂 質 3.9 g カルシウム 85 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。