

| 日<br>曜            | 献立名                                      | 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<br>金            | 軟飯<br>カレーの煮つけ<br>きゅうりのごま和え<br>にんじんのみそ汁   | オレンジ | かぼちゃきんとん  | 米、三温糖、片栗粉                   | かれい、淡色みそ              | かぼちゃ、きゅうり、オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、すりごま | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | エネルギー 159 kcal<br>たんぱく質 7.1 g<br>脂 質 0.8 g<br>カルシウム 35 mg |
| 2<br>土            | そぼろ軟飯<br>キャベツの磯和え<br>かぼちゃのみそ汁            |      | ソフトせんべい   | 米、三温糖                       | 鶏ひき肉、淡色みそ             | にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、あおのり           | かつおだし汁、しょうゆ    | エネルギー 156 kcal<br>たんぱく質 6.2 g<br>脂 質 2.8 g<br>カルシウム 77 mg |
| 7・21<br>木         | もみじ軟飯<br>さけのみそ煮<br>じゃがいもの含め煮<br>こまつなのみそ汁 | オレンジ | マカロニのトマト煮 | 米、じゃがいも、マカロニ、三温糖、片栗粉        | さけ、ツナ水煮缶、淡色みそ         | オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマトピューレ        | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | エネルギー 183 kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂 質 1.5 g<br>カルシウム 29 mg |
| 8<br>金<br>20<br>水 | 軟飯<br>鶏バーグ<br>かぶのおかか和え<br>豆腐のすまし汁        | バナナ  | きなこパンケーキ  | 米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉             | 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、きな粉、かつお節   | バナナ、かぶ、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 224 kcal<br>たんぱく質 7.3 g<br>脂 質 4.0 g<br>カルシウム 36 mg |
| 9・23<br>土         | 鶏肉とトマトの軟飯<br>マッシュかぼちゃ<br>ポトフ             |      | スティック食パン  | 米、無添加食パン、油                  | 鶏ひき肉                  | かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ        | かつおだし汁、食塩、しょうゆ | エネルギー 179 kcal<br>たんぱく質 6.9 g<br>脂 質 3.4 g<br>カルシウム 16 mg |
| 11・25<br>月        | 軟飯<br>肉団子とやさいの煮もの<br>かぼちゃのみそ汁<br>オレンジ    |      | やさいスティック  | 米、片栗粉、三温糖                   | 豚ひき肉、淡色みそ             | にんじん、オレンジ、きゅうり、かぼちゃ、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 170 kcal<br>たんぱく質 6.6 g<br>脂 質 3.9 g<br>カルシウム 29 mg |
| 12<br>火           | マーボー丼風軟飯<br>三色和え<br>さつまいものスープ<br>バナナ     |      | 豆乳蒸しパン    | 米、小麦粉、さつまいも、三温糖、片栗粉、油       | 豚ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐、淡色みそ    | バナナ、にんじん、こまつな、もやし、すりごま             | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | エネルギー 225 kcal<br>たんぱく質 7.4 g<br>脂 質 3.9 g<br>カルシウム 56 mg |
| 13<br>水           | 軟飯<br>炒り鶏<br>かぶのすまし汁<br>オレンジ             |      | 青のりポテト    | じゃがいも、米、油、片栗粉、三温糖           | 鶏ひき肉                  | オレンジ、かぶ、だいこん、にんじん、あおのり             | かつおだし汁、しょうゆ、食塩 | エネルギー 170 kcal<br>たんぱく質 6.7 g<br>脂 質 3.4 g<br>カルシウム 19 mg |
| 14・28<br>木        | 軟飯<br>カレーの照り煮<br>かぼちゃの豆乳煮<br>にんじんのみそ汁    | バナナ  | マカロニきな粉   | 米、マカロニ、砂糖、三温糖、片栗粉           | かれい、豆乳、きな粉、淡色みそ       | かぼちゃ、バナナ、にんじん、たまねぎ                 | かつおだし汁、食塩、しょうゆ | エネルギー 206 kcal<br>たんぱく質 9.2 g<br>脂 質 1.6 g<br>カルシウム 29 mg |
| 15・29<br>金        | ポークカレーライス風軟飯<br>お麩となすのすまし汁<br>ヨーグルト      |      | スティック食パン  | 米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、油、焼豆、片栗粉 | ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、豆乳     | にんじん、なす、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 240 kcal<br>たんぱく質 9.4 g<br>脂 質 7.1 g<br>カルシウム 78 mg |
| 16・30<br>土        | 軟飯<br>さつまいものそぼろ煮<br>たまねぎのスープ             |      | ソフトせんべい   | 米、さつまいも、油、片栗粉、三温糖           | 鶏ひき肉                  | 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 180 kcal<br>たんぱく質 6.0 g<br>脂 質 3.8 g<br>カルシウム 78 mg |
| 18<br>月           | 軟飯<br>さわらのトマト煮<br>こまつな納豆<br>かぶのみそ汁       | バナナ  | しらす軟飯     | 米、三温糖、片栗粉                   | さわら、挽きわり納豆、しらす干し、淡色みそ | バナナ、にんじん、トマトピューレ、こまつな、かぶ、たまねぎ、あおのり | かつおだし汁、食塩、しょうゆ | エネルギー 210 kcal<br>たんぱく質 9.6 g<br>脂 質 3.5 g<br>カルシウム 46 mg |
| 19<br>火           | 軟飯<br>肉じゃが煮<br>ほうれんそうのお浸し<br>かぶのみそ汁      | オレンジ | シュガーパン    | 米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉    | 豚ひき肉、淡色みそ             | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、かぶ           | かつおだし汁、しょうゆ    | エネルギー 201 kcal<br>たんぱく質 7.3 g<br>脂 質 5.5 g<br>カルシウム 22 mg |
| 22<br>金           | ツナとやさいの軟飯<br>鶏団子スープ<br>バナナ               |      | のりトースト    | 米、無添加食パン、じゃがいも、油、片栗粉        | 鶏ひき肉、ツナ水煮缶            | バナナ、にんじん、ブロッコリー、あおのり               | 食塩             | エネルギー 196 kcal<br>たんぱく質 7.0 g<br>脂 質 4.1 g<br>カルシウム 17 mg |
| 26<br>火           | 鶏そぼろのまぜ軟飯<br>ナムル<br>さつまいものスープ<br>バナナ     |      | 豆乳蒸しパン    | 米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油           | 鶏ひき肉、豆乳               | バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、すりごま            | かつおだし汁、食塩、しょうゆ | エネルギー 222 kcal<br>たんぱく質 7.6 g<br>脂 質 3.6 g<br>カルシウム 51 mg |
| 27<br>水           | 食パン<br>ふんわりハンバーグ<br>キャベツサラダ<br>ポテトスープ    | メロン  | お豆腐パンケーキ  | 無添加食パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉  | 豚ひき肉、絹ごし豆腐            | メロン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり    | かつおだし汁、食塩      | エネルギー 178 kcal<br>たんぱく質 7.2 g<br>脂 質 5.6 g<br>カルシウム 44 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。  
 ※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。