

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 月	軟飯 バナナ 炒り豆腐 じゃがいものおかか煮 ほうれんそうのみそ汁	マカロニのり和え	米、じゃがいも、マカロニ、油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ、かつお節	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、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 196 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 2.8 g カルシウム 35 mg
2・16 火	軟飯 オレンジ 鶏肉といんげんのトマト煮 きゅうりサラダ ズッキーニのスープ	ぎな粉軟飯	米、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、ぎな粉	オレンジ、にんじん、ズッキーニ、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、きゅうり、いんげん	かつおだし汁、食塩	エネルギー 207 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.3 g カルシウム 27 mg
3・17 水	軟飯 バナナ カレイの煮つけ 小松菜の納豆あえ キャベツのみそ汁	しらすトースト	米、無添加食パン、油、片栗粉、三温糖	かれい、挽きわり納豆、淡色みそ、しらす干し	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 199 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 2.3 g カルシウム 50 mg
4・18 木	軟飯 オレンジ 肉じゃが いんげんのごまあえ 豆腐のすまし汁	パンブキン蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	豚ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 213 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 5.6 g カルシウム 51 mg
5・19 金	軟飯 メロン つくね煮 なすのみそ煮 じゃがいものみそ汁	パンケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、淡色みそ	メロン、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 221 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 4.0 g カルシウム 25 mg
20 土	豚丼 貝だくさんみそ汁	やさいスティック	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、油	豚ひき肉、淡色みそ	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 166 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 3.9 g カルシウム 19 mg
8・22 月	軟飯 豚肉とはくさいの煮もの かぶのみそ汁 バナナ	じゃがいももち	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、はくさい、たまねぎ、かぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 184 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 3.9 g カルシウム 21 mg
9・23 火	軟飯 オレンジ 鶏団子のトマト煮 こまつなのお浸し だいこんのスープ	バナナパンケーキ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、もやし、バナナ、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 206 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 4.0 g カルシウム 47 mg
10・24 水	軟飯 バナナ 鮭のてり焼き さつまいもの含め煮 はくさいの豆乳みそ汁	ツナ軟飯	米、さつまいも、油、三温糖	豆乳、さけ、ツナ水煮缶、淡色みそ	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 239 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 2.8 g カルシウム 27 mg
11・25 木	軟飯 オレンジ あんかけチキンバーグ かぼちゃの含め煮 たまねぎのみそ汁	スティックトースト	米、無添加食パン、片栗粉、三温糖	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 208 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 3.8 g カルシウム 33 mg
12 金	軟飯 すいか 豚とだいこんの煮もの なす炒り にんじんのすまし汁	ごま蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、焼酎	豚ひき肉、豆乳	だいこん、すいか、なす、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 216 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 5.5 g カルシウム 34 mg
26 金	食パン シチュー ブロッコリーの和風サラダ すいか	豆乳きな粉パンケーキ	無添加食パン、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、ぎな粉	にんじん、すいか、ブロッコリー、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 268 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 90 mg
13・27 土	そぼろ軟飯 さつまいものスープ	スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、片栗粉	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 191 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 2.8 g カルシウム 28 mg
29 月	ポークカレーライス風軟飯 ツナサラダ ヨーグルト	みそ蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶、淡色みそ	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、食塩、しょうゆ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 87 mg
30 火	軟飯 バナナ カレイの煮つけ かぼちゃのそぼろあんかけ 麩となすのみそ汁	じゃがバター	じゃがいも、米、無塩バター、焼酎、片栗粉、三温糖	かれい、鶏ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、バナナ、なす、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 187 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 2.2 g カルシウム 31 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。