

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	マーボー豆腐丼(軟飯) ナムル 玉ねぎのスープ すいか	豆乳パンケーキ	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、豆乳、淡色みそ	すいか、たまねぎ、もやし、にんじん、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 209 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 3.6 g カルシウム 59 mg
2・16 木	軟飯 オレンジ さけのてり焼き なすのみそ炒め 豆腐と小松菜のすまし汁	きな粉軟飯	米、じゃがいも、三温糖、油	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ、きな粉	オレンジ、なす、こまつな、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 198 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 1.9 g カルシウム 40 mg
3・17 金	軟飯 バナナ 鶏つくね煮 ツナサラダ 玉ねぎのスープ	のり塩スティックパン	米、無添加食パン、片栗粉、三温糖、油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 3.7 g カルシウム 30 mg
4・18 土	ハヤシライス風軟飯 キャベツのごま和え	みそ蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、淡色みそ	にんじん、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 211 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 5.3 g カルシウム 29 mg
6・月 30・木	軟飯 鶏団子のみそ煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	青のり軟飯	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 211 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 3.3 g カルシウム 28 mg
7 火	にんじん軟飯 かぼちゃの豆乳シチュー そうめんサラダ すいか	きな粉パンケーキ	米、小麦粉、干しそうめん、三温糖、片栗粉、油	豆乳、鶏ひき肉、きな粉	すいか、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、オクラ、すりごま	かつおだし汁、食塩	エネルギー 250 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 4.4 g カルシウム 38 mg
21 火	軟飯 オレンジ 炒り鶏 キャベツのおかか和え 小松菜のみそ汁	きな粉パンケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油	鶏ひき肉、淡色みそ、きな粉、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 200 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 2.1 g カルシウム 41 mg
8・22 水	軟飯 バナナ 豚肉とピーマンの炒めもの スティックやさい こまつなのスープ	マカロニのトマト煮	米、マカロニ、三温糖、油	豚ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、こまつな、トマト	食塩、しょうゆ、かつおだし汁	エネルギー 200 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 4.2 g カルシウム 24 mg
9・23 木	軟飯 オレンジ さけのみそ焼き ほうれん草の白あえ かぼちゃのすまし汁	スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、油	さけ、絹ごし豆腐、淡色みそ	オレンジ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 188 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 1.8 g カルシウム 40 mg
10 金	軟飯 バナナ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ なすのみそ汁	豆乳蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、なす、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 227 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 5.3 g カルシウム 26 mg
24 24 金	食パン すいか ふんわりハンバーグ キャベツの和風サラダ トマトのスープ	豆乳ケーキ	無添加食パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油	豚ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐	すいか、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 211 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 6.3 g カルシウム 33 mg
11・25 土	鶏そぼろ軟飯 ブロッコリーのツナ和え かぼちゃのみそ汁	ふかしかぼちゃ	米、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ	かぼちゃ、ブロッコリー、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 173 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 3.1 g カルシウム 24 mg
13・27 月	軟飯 オレンジ 鶏つくね焼き ポテトサラダ 麩のみそ汁	じゃがいものみそがらめ	じゃがいも、米、焼いも、三温糖、油	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、きゅうり	かつおだし汁、食塩	エネルギー 185 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 2.9 g カルシウム 28 mg
14・28 火	軟飯 バナナ カレイの煮つけ オクラの納豆あえ かぶのみそ汁	スイートパンプキン	米、三温糖、片栗粉	かれい、挽きわり納豆、淡色みそ、かつお節	かぼちゃ、バナナ、かぶ、もやし、にんじん、オクラ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 181 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 1.7 g カルシウム 42 mg
29 水	ポークカレーライス風軟飯 コールスローサラダ バナナ	きな粉スティックパン	米、無添加食パン、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、きな粉	バナナ、にんじん、きゅうり、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 238 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 6.2 g カルシウム 23 mg
31 金	軟飯 バナナ 肉団子のトマト煮 ポテトサラダ なすのみそ汁	豆乳蒸しパン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、豆乳、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、なす、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 227 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 5.3 g カルシウム 26 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。