

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・29 木	軟飯 鶏団子とこまつなのトマト煮 お麩と豆腐のすまし汁 オレンジ	納豆軟飯	米、片栗粉、 焼ふ、三温糖	鶏ひき肉、挽き わり納豆、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマトピューレ、カットわか	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 224 kcal
							たんばく質 9.5 g
							脂 質 4.2 g
							カルシウム 47 mg
2・16 金	麻婆豆腐丼 ナムル さつまいものスープ なし	スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、油、片栗粉	絹ごし豆腐、豚ひき肉、淡色みそ	にんじん、なし、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 197 kcal
							たんばく質 5.8 g
							脂 質 3.1 g
							カルシウム 57 mg
3 土	肉やさいあんかけ軟飯 ポトフ	スティック食パン	米、無添加食パン、じゃがいも、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 190 kcal
							たんばく質 7.3 g
							脂 質 3.6 g
							カルシウム 16 mg
5・19 月	軟飯 オレンジ なすと豚肉の炒めもの かぼちゃの含め煮 お麩とたまねぎのみそ汁	かぼちゃのおやき	米、片栗粉、油、焼ふ、三温糖	豚ひき肉、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、なす、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 206 kcal
							たんばく質 7.2 g
							脂 質 5.0 g
							カルシウム 21 mg
6・20 火	軟飯 バナナ 炒り鶏 ブロッコリーのしらす和え じゃがいものみそ汁	きな粉軟飯	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、淡色みそ、しらす干し、きな粉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、だいこん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 222 kcal
							たんばく質 8.2 g
							脂 質 3.3 g
							カルシウム 25 mg
7・21 水	軟飯 バナナ 鮭のてり焼き だいこんのおかか和え にんじのみそ汁	青のりパン	米、無添加食パン、三温糖、油	さけ、淡色みそ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、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 194 kcal
							たんばく質 8.4 g
							脂 質 2.3 g
							カルシウム 21 mg
8・22 木	カレーライス風軟飯 さつまいものスープ オレンジ	豆乳パンケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、三温糖、片栗粉、油	豚ひき肉、豆乳	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、食塩	エネルギー 244 kcal
							たんばく質 8.2 g
							脂 質 4.6 g
							カルシウム 31 mg
9・23 金	軟飯 バナナ 鶏つくね煮 ブロッコリーのごま和え だいこんのみそ汁	きな粉スティックパン	米、食パン、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ、きな粉	ブロッコリー、バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 203 kcal
							たんばく質 8.5 g
							脂 質 3.6 g
							カルシウム 38 mg
13 火	ツナとやさいの軟飯 ひじきとじゃがいもの煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ	みそ蒸しパン	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖	ツナ水煮缶、淡色みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 175 kcal
							たんばく質 6.6 g
							脂 質 1.0 g
							カルシウム 39 mg
14・28 水	軟飯 バナナ 肉団子のトマト煮 はくさいの浅漬け 根菜のみそ汁	芋もち	じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉、油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマト	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 212 kcal
							たんばく質 7.2 g
							脂 質 4.1 g
							カルシウム 28 mg
15 木	ピラフ かぼちゃのシチュー オレンジ	マカロニのトマト煮	米、マカロニ、小麦粉、油	豆乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、にんじん、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 216 kcal
							たんばく質 9.5 g
							脂 質 4.1 g
							カルシウム 24 mg
17 土	煮込みうどん ポテトのキューブサラダ	きな粉パンケーキ	ゆでうどん、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	鶏ひき肉、きな粉	にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 194 kcal
							たんばく質 8.0 g
							脂 質 3.5 g
							カルシウム 28 mg
24 土	豚丼（軟飯） 貝だくさんみそ汁	やさいスティック	米、さつまいも、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 182 kcal
							たんばく質 6.3 g
							脂 質 4.0 g
							カルシウム 27 mg
26 月	軟飯 オレンジ さわらのみそ焼き 小松菜のごま和え 麩とかぼちゃのみそ汁	パンプキン蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、焼ふ、油	さわら、淡色みそ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 205 kcal
							たんばく質 8.3 g
							脂 質 2.8 g
							カルシウム 53 mg
27 火	食パン バナナ チキンバーグ グリーンサラダ ポテトスープ	スポンジケーキ	無添加食パン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳、絹ごし豆腐	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 221 kcal
							たんばく質 8.0 g
							脂 質 5.6 g
							カルシウム 49 mg
30 金	ハヤシライス風軟飯 かぼちゃのスープ バナナ	セサミスティック食パン	米、無添加食パン、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 238 kcal
							たんばく質 7.8 g
							脂 質 5.8 g
							カルシウム 16 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。