

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	
2・16 月	軟飯 鶏肉と高野豆腐の煮もの かぼちゃとわかめのみそ汁 オレンジ	バナナケーキ	米、小麦粉、三温糖、油	鶏ひき肉、凍り豆腐、淡色みそ	バナナ、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 5.0 g カルシウム 50 mg
4・18 水	軟飯 カレイの煮つけ 花やさいのおかか和え だいこんのみそ汁	きな粉軟飯	米、三温糖、片栗粉	かれい、淡色みそ、きな粉、かつお節	りんご、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 194 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 31 mg
5・19 木	軟飯 肉じゃが 豆腐とこまつなのみそ汁 バナナ	豆乳パンケーキ	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	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、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 249 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 5.0 g カルシウム 48 mg
6・20 金	さけ軟飯 さつまいもサラダ キャベツのスープ みかん	煮りんご	米、さつまいも	さけ	りんご、みかん、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、すりごま	かつおだし汁、食塩	エネルギー 175 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 1.7 g カルシウム 43 mg
7・21 土	豚丼(軟飯) 貝だくさんみそ汁	きな粉スティックパン	米、無添加食パン、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ、きな粉	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 216 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 6.0 g カルシウム 19 mg
9・30 月	カレーライス風軟飯 ツナサラダ バナナ	かぼちゃおやき	米、じゃがいも、片栗粉、油、三温糖	豚ひき肉、豆乳、ツナ水煮缶	かぼちゃ、バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 203 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 4.4 g カルシウム 23 mg
10・24 火	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の納豆あえ 豆腐とわかめのすまし汁	セサミトースト	米、無添加食パン、三温糖、油	さけ、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、淡色みそ、かつお節	りんご、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、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 212 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 4.3 g カルシウム 51 mg
11 水	パエリア風軟飯 なすのごま和え こまつなのスープ バナナ	きな粉蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油	鶏ひき肉、豆乳、きな粉	バナナ、なす、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、トマトペースト、すりごま	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 218 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 5.0 g カルシウム 48 mg
12・26 木	軟飯 あんかけチキンバーグ のりじゃが ほうれん草のみそ汁	芋もち	じゃがいも、米、片栗粉、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、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 155 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 2.5 g カルシウム 25 mg
13・27 金	軟飯 豚肉とキャベツの炒めもの こまつなの煮びたし なすのすまし汁	ツナそばろ軟飯	米、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、キャベツ、にんじん、なす、こまつな、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 4.2 g カルシウム 36 mg
14・28 土	煮込みうどん ポテトのキューブサラダ	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	にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 190 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 3.2 g カルシウム 26 mg
17 火	軟飯 豚肉とこまつなの炒めもの さつまいものスープ バナナ	スティックパン	米、無添加食パン、さつまいも、油、片栗粉	豚ひき肉	バナナ、にんじん、こまつな、もやし、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 221 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 4.8 g カルシウム 34 mg
20 金	軟飯 鶏肉とはくさいの豆乳シチュー だいこんサラダ みかん	マカロニのトマト煮	米、マカロニ、油、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	みかん、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 196 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 3.7 g カルシウム 30 mg
25 水	スティック食パン 鶏とかぶの豆乳クリーム煮 ブロッコリーの和風サラダ なすのスープ	きな粉蒸しパン	無添加食パン、小麦粉、三温糖、油、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉、きな粉	みかん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぶ、なす	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 223 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 6.9 g カルシウム 43 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。