

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	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		
01 15 29	軟飯80g ピーマンのそぼろあんかけ トマト 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	かばい、鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、ほうれんそう、にんじん、なす、たまねぎ、だいこん、ピーマン	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g カレイの煮つけ ほうれん草の和え物 味噌汁(大根)	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 4.2 mg
02 23	ミートうどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお粉	はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ、トマト、ビュレ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 3.6 g カルシウム 98 mg
03 24	軟飯80g 鶏そぼろのほうれん草煮 大根と人参煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、なす、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 茹でブロッコリー 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 282 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 2.7 g カルシウム 5.1 mg
04	そぼろあんかけ丼 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ)	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	しらすうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 3.5 g カルシウム 113 mg
05 19	お麩うどん ほうれん草煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろの野菜あんかけ さつま芋の煮物 味噌汁(大根)	エネルギー 274 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 3.4 g カルシウム 10.1 mg
07 月	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ 大根のおかか和え 味噌汁(さつま芋)	米、さつまいも、片栗粉	たら、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	だいこん、ほうれんそう、なす、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g たらのどろみ煮 茄子の煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 1.8 g カルシウム 50 mg
08 火	軟飯80g 豚そぼろのごまみそ煮 わかめサラダ すまし汁(焼き麩)	米、じゃがいも、焼ふ	豚ひき肉、しらす干し、無添加味噌、すりごま	たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g 小松菜のしらす煮 かぶ煮 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 2.6 g カルシウム 5.7 mg
09 30	味噌うどん キャベツサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、なす、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐の磯煮 ほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	エネルギー 254 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 4.1 g カルシウム 125 mg
10 31	軟飯80g 鮭の煮付け 冬瓜の煮物 味噌汁(白菜)	米、片栗粉	さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	とうがん、きゅうり、かぼちゃ、はくさい、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりのサラダ 味噌汁(大根)	エネルギー 311 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 3.1 g カルシウム 35 mg
12 26	味噌うどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、キャベツ、にんじん、はくさい、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g キャベツの鶏そぼろあんかけ ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 263 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.4 g カルシウム 95 mg
14 28	軟飯80g カレイの煮つけ ひじきの煮物 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	かばい、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、キャベツ、なす、かぶ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐ステーキ風 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 1.8 g カルシウム 5.9 mg
16 水	お麩うどん 冬瓜の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、とうがん、たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 じゃが芋の土佐煮 味噌汁(大根)	エネルギー 258 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 3.2 g カルシウム 101 mg
17 木	軟飯80g 鮭のみそ煮 かぼちゃの煮物 すまし汁(白菜)	米	さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、かぶ、はくさい、なす、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 青菜とそぼろ丼 かぶの含め煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.1 g カルシウム 47 mg
18 金	軟飯80g 回鍋肉風 きゅうり煮 わかめスープ	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、ピーマン、生わかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 白身魚の煮付け ほうれん草の磯あえ 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 2.0 g カルシウム 41 mg
21 月	軟飯80g ほうれん草の納豆あえ 大根のおかか和え 味噌汁(さつま芋)	米、さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	だいこん、ほうれんそう、なす、はくさい、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g キャベツと鶏そぼろのあんかけ 茄子の煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 3.1 g カルシウム 45 mg
22 火	軟飯80g 豚そぼろのごまみそ煮 わかめサラダ すまし汁(焼き麩)	米、じゃがいも、焼ふ	豚ひき肉、ツナ水煮、無添加味噌、すりごま	たまねぎ、にんじん、かぶ、こまつな、きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、穀物酢	軟飯80g 小松菜のツナ煮 かぶ煮 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー 279 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 2.6 g カルシウム 43 mg
25 金	そぼろあんかけ丼 キャベツサラダ 味噌汁(かぶ)	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、はくさい、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	野菜うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 266 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 99 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

