

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			
02 23 月	軟飯80g 肉じゃが トマト 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、挽きわり納豆、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、トマト、キャベツ、えのきたけ、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 納豆と白菜のどろ煮 人参のおかか和え 味噌汁(えのき)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 9.9 g 脂質 3.5 g カルシウム 38 mg	
03 17 31 火	軟飯80g たらのみそ煮 ひじきの煮物 すまし汁(焼き麩)	ゆでうどん、米、片栗粉、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、こまつな、だいこん、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	鶏そぼろうどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	エネルギー 284 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 3.4 g カルシウム 118 mg	
04 18 水	軟飯80g 鶏そぼろと野菜のトマト煮 きゅうり煮 ブロッコリースープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、ブロッコリー、なす、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 白菜煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 280 kcal たんぱく質 8.4 g 脂質 2.6 g カルシウム 51 mg	
05 19 木	きのこうどん 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	ヨーグルト(無糖)、かさい、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、にんじん、かぶ、しいたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g カレイの煮つけ かぶの含め煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 3.8 g カルシウム 106 mg	
06 20 金	マーボーなす井風 キャベツの和え物 玉ねぎスープ	米、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ、だいこん、なす、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 たらの磯辺煮 小松菜の煮浸し 味噌汁(大根)	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 2.3 g カルシウム 74 mg	
07 土	野菜うどん 青のりポテト 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	にんじん、だいこん、ほうれんそう、はくさい、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根のそぼろあんかけ 人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー 259 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 3.4 g カルシウム 96 mg	
10 24 火	軟飯80g 鮭の煮付け えのきとほうれん草の和え物 味噌汁(茄子)	米、焼ふ	さけ、挽きわり納豆、無添加味噌	こまつな、ほうれんそう、なす、だいこん、にんじん、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 小松菜の納豆あえ 大根と人参煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 3.0 g カルシウム 67 mg	
11 25 水	味噌うどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、なす、にんじん、たまねぎ、こまつな、かぶ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐ステーキ風 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 267 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 4.1 g カルシウム 123 mg	
12 26 木	軟飯80g 鶏そぼろの白菜あんかけ さつま芋の煮物 トマトスープ	米、さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらす井 きゅうり煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 372 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 6.9 g カルシウム 83 mg	
13 27 金	そぼろ丼 キャベツのごまサラダ 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉	かさい、鶏ひき肉、無添加味噌、すりごま、かつお粉	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g カレイのおろし煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 2.5 g カルシウム 51 mg	
14 28 土	お麩うどん きゅうり煮 プレーンヨーグルト	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	にんじん、なす、たまねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 鶏そぼろのキャベツ煮 ころころ煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 254 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 3.4 g カルシウム 108 mg	
16 30 月	軟飯80g 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜)	米、片栗粉、焼ふ	たら、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、ほうれんそう、にんじん、はくさい、なす	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	軟飯80g たらの煮付け 茄子の含め煮 味噌汁(焼き麩)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 2.0 g カルシウム 42 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。

