

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午後食	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			
04 18 土	みそうどん さつまいもの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、無添加味噌	ほうれんそう、だいこん、はくさい、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根のツナあんかけ 白菜と人参煮 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 304 kcal たんぱく質 11.9 g 脂質 2.8 g カルシウム 114 mg	
06 20 27 月	軟飯80g 鶏そぼろの冬瓜煮 人参煮 味噌汁(焼き麩)	米、さつまいも、片栗粉、焼ふ	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、にんじん、とうがん、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 さつまいもの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー 309 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 2.9 g カルシウム 44 mg	
07 21 火	お麩うどん かぼちゃの煮物 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)、絹ごし豆腐、無添加味噌、かつお粉	かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のどろみ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁(かぶ)	エネルギー 264 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 2.9 g カルシウム 107 mg	
08 22 水	軟飯80g 鶏そぼろの白菜煮 トマト 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、トマト、はくさい、ほうれんそう、なす、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすと青菜の軟飯 人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 9.6 g 脂質 2.2 g カルシウム 79 mg	
09 23 木	軟飯80g たらのおろしあんかけ さつまいもの煮物 味噌汁(ほうれん草)	米、さつまいも、片栗粉	たら、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	キャベツ、かぶ、ほうれんそう、だいこん、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 鶏そぼろのかぶあんかけ キャベツのあえ 味噌汁(豆腐)	エネルギー 315 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 2.3 g カルシウム 54 mg	
10 24 金	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 きゅうり煮 味噌汁(わかめ)	米、片栗粉	かれい、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、きゅうり、はくさい、キャベツ、にんじん、生わかめ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かれいのトマト煮 大根煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 289 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 2.3 g カルシウム 45 mg	
11 25 土	お麩うどん 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、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	軟飯80g 鶏そぼろとキャベツのどろみ煮 人参のおかか和え 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー 264 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 3.5 g カルシウム 110 mg	
14 28 火	軟飯80g 鮭のみそ煮 ほうれん草の煮浸し 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)、さけ、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	野菜うどん かぼちゃ煮 プレーンヨーグルト	エネルギー 306 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 4.7 g カルシウム 101 mg	
15 29 水	軟飯80g 肉じゃが風 きゅうり煮 味噌汁(大根)	米、じゃがいも、片栗粉	挽きわり納豆、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、いんげん、かぶ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	軟飯80g 納豆と白菜のどろ煮 トマト 味噌汁(かぶ)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 2.9 g カルシウム 42 mg	
16 30 木	あんとうどん 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)、たら、鶏ひき肉、無添加味噌、白ごま	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g たらの煮付け キャベツのごまあえ 味噌汁(茄子)	エネルギー 281 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 3.6 g カルシウム 114 mg	
17 31 金	鶏そぼろのあんかけ丼 きゅうりと大根煮 味噌汁(小松菜)	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌	なす、にんじん、はくさい、だいこん、こまつな、きゅうり、ピーマン	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 豆腐のみそ煮 茄子の含め煮 すまし汁(白菜)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 2.6 g カルシウム 59 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。

