

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		
01 15 月	軟飯80g 大根の鶏そぼろあなかけ ほうれん草あえ 味噌汁(キャベツ)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、なす、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かぼちゃの煮物 味噌汁(茄子)	エネルギー 291 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 3.1 g カルシウム 33 mg
02 16 火	軟飯80g かわいいのトマト煮 さつま芋サラダ かぶのスープ	米、さつまいも、片栗粉	かさい、無添加味噌	しいたけ、はくさい、かぶ、えのきたけ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	きのこあなかけ軟飯 味噌汁(白菜)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 1.1 g カルシウム 37 mg
03 17 水	あんとうどん 大根のみそ煮 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)、鶏ひき肉、無添加味噌	だいこん、にんじん、なす、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 茄子の含め煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー 251 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 3.4 g カルシウム 109 mg
04 18 木	軟飯80g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 ひじきの煮物 味噌汁(豆腐)	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、無添加味噌	たまねぎ、はくさい、にんじん、かぶ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 白菜と人参煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー 277 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 2.8 g カルシウム 42 mg
05 19 金	鶏そぼろと青菜のあなかけ軟飯 きゅうり煮 味噌汁(わかめ)	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	ほうれんそう、にんじん、きゅうり、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	しらすうどん プレーンヨーグルト	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.3 g カルシウム 137 mg
06 20 土	みそうどん 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)、無添加味噌	なす、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 茄子の含め煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー 241 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 89 mg
08 月	軟飯80g 回鍋肉風 きゅうり煮 小松菜スープ	ゆでうどん、米、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、無添加味噌	きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、有機醤油	ツナうどん プレーンヨーグルト	エネルギー 283 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 4.9 g カルシウム 112 mg
09 23 火	軟飯80g 納豆と白菜のとり煮 茄子と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	米、さつまいも	挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、なす、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	さつま芋軟飯 味噌汁(大根)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 8.4 g 脂 質 2.7 g カルシウム 45 mg
10 24 水	軟飯80g 鶏そぼろと白菜煮 トマト 味噌汁(ブロッコリー)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、トマト、ほうれんそう、ブロッコリー、かぶ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ほうれん草あえ 味噌汁(かぶ)	エネルギー 279 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 37 mg
11 25 木	あんとうどん 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	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、はくさい、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	青菜のとりみ軟飯 味噌汁(わかめ)	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 96 mg
12 26 金	鶏そぼろとトマトのあなかけ軟飯 キャベツあえ 玉ねぎスープ	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	だいこん、トマト、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根のおかかあえ 味噌汁(白菜)	エネルギー 269 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 2.5 g カルシウム 30 mg
13 27 土	野菜うどん 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	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉	かぼちゃ、かぶ、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かぶの含め煮 すまし汁(ほうれん草)	エネルギー 267 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 4.0 g カルシウム 92 mg
22 月	みそうどん 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	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	はくさい、かぼちゃ、にんじん、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 白菜煮 味噌汁(大根)	エネルギー 269 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 4.0 g カルシウム 112 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。

