

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			
05 19 月	軟飯80g かぼちゃの鶏そぼろあんかけ 白菜のおかかあえ 味噌汁(冬瓜)	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	はくさい、かぼちゃ、とうがん、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	みそうどん プレーンヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	276 kcal 9.8 g 4.0 g 96 mg
06 20 火	軟飯80g 小松菜と納豆あえ ひじきの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	米	挽きわり納豆、無添加味噌	にんじん、こまつな、たまねぎ、だいこん、キャベツ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 大根煮 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	270 kcal 7.6 g 2.2 g 65 mg
07 21 水	お麩うどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、焼ふ、米、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、なす、かぶ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 茄子の含め煮 味噌汁(かぶ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	269 kcal 9.5 g 4.0 g 91 mg
08 22 木	軟飯80g 豆腐のとりみ煮 さつま芋の煮物 味噌汁(ブロッコリー)	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、無添加味噌	はくさい、ブロッコリー、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 白菜と人参煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	276 kcal 6.7 g 1.6 g 51 mg
09 23 金	鶏そぼろとピーマンのとりみ井 トマト ほうれん草スープ	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	トマト、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、ピーマン、なす	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g キャベツと人参煮 味噌汁(茄子)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	270 kcal 7.8 g 2.5 g 30 mg
10 24 土	野菜うどん 冬瓜煮 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)、無添加味噌	はくさい、とうがん、かぼちゃ、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 かぼちゃの煮物 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	243 kcal 7.0 g 2.2 g 97 mg
13 27 火	軟飯80g 鶏そぼろと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草煮 味噌汁(茄子)	米、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	ほうれんそう、たまねぎ、かぶ、にんじん、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g かぶの煮物 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	270 kcal 7.9 g 2.5 g 46 mg
14 28 水	みそうどん 茄子の含め煮 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	にんじん、たまねぎ、はくさい、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 白菜と人参煮 味噌汁(玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	260 kcal 9.3 g 4.0 g 109 mg
15 29 木	軟飯80g 鮭の煮付け キャベツ煮 味噌汁(大根)	米	さけ、無添加味噌	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 茹でブロッコリー 味噌汁(ほうれん草)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	277 kcal 12.6 g 2.0 g 38 mg
16 30 金	鶏そぼろと白菜のあんかけ軟飯 じゃが芋煮 味噌汁(かぶ)	ゆでうどん、米、じゃがいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、しらす干し、無添加味噌	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、かぶ	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 たんぱく質 脂質 カルシウム	286 kcal 12.0 g 4.2 g 122 mg
17 31 土	鶏そぼろのうどん さつま芋の煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、はくさい、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g 人参のおかか和え 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	261 kcal 7.4 g 2.2 g 103 mg
29 木	軟飯80g じゃが芋の鶏そぼろあんかけ 茹でブロッコリー 味噌汁(わかめ)	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、無添加味噌	ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	軟飯80g ほうれん草煮 味噌汁(大根)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	281 kcal 8.8 g 2.6 g 33 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。

