



日付		献立	カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1・15	金	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	
		昼食	雑穀ご飯 アジのごま焼き ドレッシング和え 味噌汁	雑穀ごはん ごま 素精糖 油 マヨドレ	アジ ハム みそ
	午後おやつ	蒸しパン・かぼちゃ	素精糖 油 米粉	豆乳・無調整	かぼちゃ
2・16	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整
		昼食	あんかけ丼 けんちん汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉	ツナ・缶 油あげ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
4・18	月	午前おやつ	みかん缶		
		昼食	雑穀ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ごま和え すまし汁	雑穀ごはん 油 ごま マヨドレ 素精糖 さつまいも	鮭 油あげ みそ
	午後おやつ	お米で豆乳プリンタルト		プリンタルト	
5・19	火	午前おやつ	いちごのスティックケーキ		スティックケーキ
		昼食	雑穀ご飯 豆腐ハンバーグ おかか和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 油 じゃがいも コーン	木綿豆腐 豚ひき肉 かつお節 みそ
	午後おやつ	大学いも	さつまいも 油 素精糖		
6・27	水	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい	
		昼食	雑穀ご飯 とりの照り焼き ひじきの煮物 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 油	鶏もも肉 油あげ みそ
	午後おやつ	りんごの蒸しパン	素精糖 油 米粉	豆乳・無調整	りんご・缶
7・21	木	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳・無調整
		昼食	雑穀ご飯 カレイ野菜あんかけ さつまいも金平 味噌汁	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉 さつまいも	カレイ 油あげ みそ
	午後おやつ	おにぎり・鮭	雑穀ごはん	鮭フレーク	のり
8・22	金	午前おやつ	バナナ		
		昼食	雑穀ご飯 豚の炒り煮 白和え 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 油 素精糖 ごま じゃがいも	豚こま肉 木綿豆腐 みそ
	午後おやつ	手作りマフィン・ごま	素精糖 油 ごま 米粉	豆乳・無調整	
9・30	土	午前おやつ	豆乳		豆乳・調整
		昼食	みそ炒め丼 すまし汁	雑穀ごはん 片栗粉 素精糖	豚ひき肉 木綿豆腐 みそ
	午後おやつ	せんべい	ソフトおせんべい		
11・25	月	午前おやつ	みかん缶		
		昼食	雑穀ご飯 さわらのみそ焼き キャベツ炒め すまし汁	雑穀ごはん 油 ごま 素精糖 コーン	さわら ハム 油あげ みそ
	午後おやつ	お米でスイートポテト		スイートポテト	
12・26	火	午前おやつ	バナナ		
		昼食	雑穀ご飯 ひき肉カレー 炒り豆腐 わかめの和え物	雑穀ごはん じゃがいも 米粉 素精糖 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 しらす みそ
	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ごはん	干し桜えび	のり
13	水	午前おやつ	せんべい	ソフトおせんべい	
		昼食	お誕生日会		
	午後おやつ	ババロア	ジャム 素精糖	豆乳 豆乳クリーム	
14・28	木	午前おやつ	りんご		
		昼食	雑穀ご飯 がんもどき チンゲン菜のサラダ 味噌汁	雑穀ごはん 片栗粉 油 素精糖 コーン	木綿豆腐 ツナ・缶 ハム みそ
	午後おやつ	さつまいもぜんざい	さつまいも	ゆであずき	
29	金	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ジャム	豆乳ヨーグルト
		昼食	雑穀ご飯 麻婆豆腐 ナムル スープ	雑穀ごはん 素精糖 片栗粉 春雨 ごま油 さつまいも	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ・缶 ハム みそ
	午後おやつ	いももち	じゃがいも 片栗粉		

日差しも暖かくなり、春の訪れを感じる日が多くなってきました。早いもので今年度最後の月となります。この一年で、モリモリ食べて大きくなってきた姿をたくさん見られて嬉しい一年でした。楽しい食事の美味しい思い出をたくさん持って、これからも元気で過ごしてもらいたいと思います。

栄養士 銭坂紀子

- ※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 『○』がついたおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

栄養価 (1日平均)
エネルギー：443.6kcal
たんぱく質：17.1g
脂質：12.7g
塩分：1.7g

～ 1年間 ありがとうございます ～