

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
2・30	フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん 白身魚ごま焼き さつまいも甘煮 みそ汁	大根せんべい だいこん じゃがいも ツナ缶 片栗粉 みそ きび砂糖 なたね油	メルルーサ 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん なたね油 すりごま きび砂糖 さつまいも	小松菜 パプリカ にんじん こんぶ はくさい 玉ねぎ いんげん
3	ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん 豆腐のそぼろ煮 ひじきの煮物 みそ汁	蒸しパン・みそコーン 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 みそ コーン	木綿豆腐 鶏ひき肉 ツナ缶 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 じゃがいも 片栗粉	なす いんげん こんぶ 芽ひじき にんじん えのき ほうれん草 だいこん 玉ねぎ
4・18	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん とり団子のトマト煮 おなか和え スープ	おにぎり・鮭 雑穀ごはん 鮭フレーク 青のり	鶏ひき肉 かつお節 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 コーン	えのき 切干し大根 玉ねぎ ビーマン トマト缶 はくさい ブロッコリー チンゲン菜 にんじん
5・19	いちごの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	雑穀ごはん 赤魚の煮付け 野菜炒め みそ汁	やきおもち さつまいも 片栗粉 甘酒 すりごま	赤魚 油揚げ みそ	雑穀ごはん きび砂糖 なたね油	いんげん ごぼう はくさい 小松菜 キャベツ にんじん わかめ こんぶ
6・20	バナナ バナナ	雑穀ごはん 肉じゃが チンゲン菜のサラダ みそ汁	豆乳あずきかん 無調整豆乳 きび砂糖 かんでんクック ゆであずき	豚こま肉 しらす干し みそ	雑穀ごはん 米粉 なたね油 じゃがいも きび砂糖	にんじん 玉ねぎ こんぶ チンゲン菜 パプリカ なす はくさい いんげん
7・21	ソフトせんべい ソフトせんべい	鮭ごはん 野菜あんかけ みそ汁	豆乳プリンタルト (7日) りんごタルト (21日) タルト	鮭フレーク みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 さつまいも	だいこん 玉ねぎ ほうれん草 にんじん はくさい しめじ こんぶ
9・24	ジュース 野菜ジュース	雑穀ごはん アジの蒲焼き 五目煮 みそ汁	マフィン・ごま 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 すりごま	アジ 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 マヨドレ さつまいも	はくさい だいこん ほうれん草 チンゲン菜 にんじん しめじ こんぶ 玉ねぎ
10	りんごタルト 0.5個 タルト	雑穀ごはん 豚の炒り煮 ごま和え みそ汁	おにぎり・ツナ 雑穀ごはん ツナ缶 しょうゆ	豚こま肉 油揚げ みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 すりごま じゃがいも	だいこん にんじん しめじ 小松菜 ブロッコリー こんぶ
11	ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん 鮭のきのこあんかけ 蒸しかぼちゃ みそ汁	玉ねぎもち 米粉 にんじん 玉ねぎ なたね油 みそ きび砂糖	鮭 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 さつまいも マヨドレ すりごま	えのき はくさい しめじ チンゲン菜 こんぶ かぼちゃ ほうれん草 にんじん
12・26	バナナ バナナ	雑穀ごはん シチュー さつまいも金平 ドレッシング和え	カリカリせんべい 米粉 切干し大根 干し桜えび なたね油 しょうゆ 青のり	鶏もも肉 しらす干し みそ	雑穀ごはん 米粉 じゃがいも コーン 片栗粉 さつまいも きび砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり
13・27	豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん 麻婆豆腐 わかめサラダ スープ	大学いも さつまいも なたね油 きび砂糖 しょうゆ	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 干し桜えび みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	長ねぎ えのき 芽ひじき わかめ もやし チンゲン菜 玉ねぎ にんじん
14・28	ソフトせんべい ソフトせんべい	そぼろ丼 みそ汁	いちごの スティックケーキ スティックケーキ	豚ひき肉 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 マヨドレ さつまいも	玉ねぎ パプリカ なす チンゲン菜 かぼちゃ はくさい こんぶ
17	ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん かじきの南蛮漬け かぼちゃサラダ すまし汁	お月見さつまいも さつまいも 無調整豆乳 きな粉 きび砂糖	かじき 高野豆腐	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも マヨドレ すりごま	なす 玉ねぎ パプリカ かぼちゃ はくさい チンゲン菜 わかめ こんぶ
25	ソフトせんべい ソフトせんべい	お誕生会	玉ねぎもち 米粉 片栗粉 玉ねぎ にんじん みそ なたね油 きび砂糖	お楽しみに 		

風も涼しくなり朝夕が過ごしやすい季節です。疲れも出やすい時期にもなりますので、食事で栄養をしっかりとってほしいと思います。
17日はお月見会です。おやつに『お月見さつまいも』を予定しています。お楽しみにしてください。

- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後の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: 422kcal
たんぱく質: 17.0g
脂質: 10.9g
塩分: 1.5g