

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				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
1・15 土	ソフトせんべい ソフトせんべい	鮭チャーハン スープ	いちごの スティックケーキ スティックケーキ	鮭フレーク	雑穀ごはん	にんじん 長ねぎ いんげん パプリカ はくさい 小松菜
3・17 月	野菜ジュース 野菜ジュース	雑穀ごはん かじきの磯辺焼き 煮浸し すまし汁	甘酒クッキー 米粉 きな粉 片栗粉 きび砂糖 塩 なたね油 甘酒	かじき 油揚げ 	雑穀ごはん 片栗粉 なたね油 さつまいも マヨドレ すりごま きび砂糖	青のり かぼちゃ 小松菜 はくさい にんじん 玉ねぎ 昆布 えのき わかめ
4・18 火	バナナ バナナ	雑穀ごはん 根菜のそぼろ煮 ごま和え みそ汁	にんじんせんべい 米粉 にんじん しらす干し なたね油 しょうゆ 塩	豚ひき肉 みそ 高野豆腐	雑穀ごはん ごま油 きび砂糖 片栗粉 すりごま	だいこん れんこん にんじん ごぼう ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ えのき 昆布
5・19 水	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん 豆腐の中華炒め 蒸しかぼちゃ スープ	おにぎり・鮭ひじき 雑穀ごはん 鮭フレーク 小松菜 芽ひじき ごま油 きび砂糖 しょうゆ	木綿豆腐 みそ 鶏ひき肉	雑穀ごはん きび砂糖 ごま油 さつまいも マヨドレ	長ねぎ ほうれん草 ピーマン パプリカ かぼちゃ 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん
6・26 木・水	ソフトせんべい ソフトせんべい	雑穀ごはん チキンカレー さつまいもオレンジ煮 わかめサラダ	蒸しパン・かぼちゃ 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 かぼちゃ	鶏もも肉 みそ シーチキン	雑穀ごはん じゃがいも 米粉 カレー粉 きび砂糖 さつまいも ごま油	にんじん 玉ねぎ オレンジジャム わかめ 小松菜 もやし
7・21 金	スイートポテト 0.5個 スイートポテト	雑穀ごはん タラの沢煮 白和え みそ汁	さつまいもぜんざい さつまいも ゆであずき 塩	タラ 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 すりごま マヨドレ じゃがいも	だいこん にんじん いんげん 昆布 小松菜 芽ひじき 玉ねぎ しめじ
8・29 土	ソフトせんべい ソフトせんべい	やさしい炒め丼 みそ汁	ブルーベリータルト(8日) タルト スイートポテト(29日) スイートポテト	鶏もも肉 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 じゃがいも	玉ねぎ はくさい パプリカ にんじん えのき わかめ 昆布
10・24 月	フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん アジの南蛮漬け 五目煮 みそ汁	おにぎり・ひじき 雑穀ごはん 芽ひじき 料理酒 みりん風調味料 塩 すりごま	アジ 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 じゃがいも	もやし ピーマン パプリカ だいこん 玉ねぎ チンゲン菜 いんげん にんじん 昆布 はくさい わかめ
11・25 火	バナナ バナナ	雑穀ごはん 豆腐のきのこあんかけ ツナサラダ みそ汁	きなこクッキー 米粉 片栗粉 きな粉 きび砂糖 塩 なたね油 無調整豆乳	木綿豆腐 シーチキン みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 マヨドレ	しめじ えのき 長ねぎ にんじん 芽ひじき 昆布 切干しだいこん 小松菜 かぼちゃ 玉ねぎ
12 水	ソフトせんべい ソフトせんべい	お誕生会	マフィン・金時豆 米粉 きび砂糖 なたね油 無調整豆乳 金時豆 ブルーベリージャム	 お楽しみに		
13・27 木	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 さわらのみそ焼き 切り干し煮物 すまし汁	焼きパン パン缶 さつまいも きび砂糖 なたね油	さわら みそ かつお節 油揚げ	雑穀ごはん すりごま きび砂糖 なたね油 片栗粉	しめじ にんじん 長ねぎ 切干しだいこん チンゲン菜 パプリカ はくさい 玉ねぎ ほうれん草 昆布
14・28 金	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん とりつくね ひじきの煮物 みそ汁	さつまいももち さつまいも じゃがいも 片栗粉 しょうゆ きび砂糖	鶏ひき肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 さつまいも マヨドレ すりごま	長ねぎ えのき 小松菜 芽ひじき 昆布 にんじん だいこん
31 月	野菜ジュース 野菜ジュース	お弁当	いちごの スティックケーキ スティックケーキ			

朝晩の冷え込みは厳しいですが、日中の日差しは少しづつ温かくなってきました。今年度も残りわずかです。食べられなかった食材も、この一年で食べられるようになったり「おかわり」の声が増えてとても嬉しいです。残り1ヶ月を元気に過ごしてほしいと思います。

 栄養士 鏡坂紀子

- ※ 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: 440kcal
たんぱく質: 15.5g
脂質: 11.8g
塩分: 1.6g