

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1 ・ 29 月	午前おやつ	お米でスイートポテト 0.5個	お米でスイートポテト		
	昼食	雑穀ご飯 タラの磯辺マヨ焼き さつまいもオレンジ煮 みそ汁	雑穀ご飯、スイートコーン、マヨドレ、なたね油、すりごま、さつまいも、きび砂糖	まだら、豆みそ、高野豆腐	あおのり、ほうれんそう、パプリカ、マーマレード、昆布、切干しだいこん、えのきたけ
	午後おやつ	こんこんおにぎり	雑穀ご飯、きび砂糖、すりごま	油揚げ	芽ひじき、にんじん
2 火	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	雑穀ご飯 がんもどき 野菜炒め 豚汁	雑穀ご飯、片栗粉、なたね油、きび砂糖、さつまいも	木綿豆腐、シーチキン、高野豆腐、豆みそ、豚もも	ねぎ、芽ひじき、昆布、なす、キャベツ、パプリカ、たまねぎ、にんじん、ごぼう
	午後おやつ	大学いも	さつまいも、なたね油、きび砂糖		
3 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 ごま甘酢ポーク かぼちゃサラダ スープ	雑穀ご飯、片栗粉、ごま油、すりごま、きび砂糖、マヨドレ	豚もも	ぶなしめじ、パプリカ、もやし、かぼちゃ、きゅうり、乾燥わかめ、だいこん
	午後おやつ	甘酒わらび餅風	片栗粉、きび砂糖	豆乳、きな粉	
4 ・ 18 木	午前おやつ	フルーツ豆乳		豆乳	りんごジュース
	昼食	雑穀ご飯 さばの甘酒みそ煮 おかか和え みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、ごま油	さば、豆みそ、しらす干し、かつお節	こまつな、キャベツ、トマト、昆布、えのきたけ、かぼちゃ、乾燥わかめ
	午後おやつ	にらせんべい	米粉、なたね油	さくらえび	にら
5 ・ 19 金	午前おやつ	みかん缶			みかん（缶詰）
	昼食	雑穀ご飯 ツナと厚揚げのカレー炒め いものそぼろ煮 みそ汁	雑穀ご飯、カレー粉、きび砂糖、じゃがいも、片栗粉	シーチキン、厚揚げ、豚ひき肉、豆みそ	だいこん、こまつな、ぶなしめじ、たまねぎ、さやいんげん、昆布、切干しだいこん、にんじん、ねぎ
	午後おやつ	蒸しパン・りんご	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油	豆乳	りんご（缶詰）
6 ・ 20 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	鮭ご飯野菜あんかけ みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、ごま油、片栗粉、さつまいも	豆みそ	だいこん、こまつな、たまねぎ、にんじん、昆布、ぶなしめじ、乾燥わかめ
	午後おやつ	6日 お米でりんごタルト 20日 いちごのスティックケーキ	お米でりんごタルト いちごスティックケーキ		
8 ・ 22 月	午前おやつ	いちごのスティックケーキ 0.5個	いちごのスティックケーキ		
	昼食	雑穀ご飯 赤魚の煮付け ブロッコリーサラダ みそ汁	雑穀ご飯、きび砂糖、さつまいも、マヨドレ	赤魚、豆みそ、油揚げ	さやいんげん、ごぼう、ブロッコリー、芽ひじき、昆布、乾燥わかめ、ぶなしめじ
	午後おやつ	おにぎり・桜えび	雑穀ご飯	さくらえび	あおのり
9 ・ 30 火	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	雑穀ご飯 ミートローフ 切り干しの甘酢和え スープ	雑穀ご飯、片栗粉、きび砂糖、すりごま、スイートコーン	鶏ひき肉、木綿豆腐、豆みそ、しらす干し	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、こまつな、ほうれんそう、えのきたけ
	午後おやつ	さつまいもぜんざい	さつまいも	ゆであずき	

日付	時間帯	献立	材料名		
			力や体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
10 水	午前おやつ	みかん缶			みかん（缶詰）
	昼食	雑穀ご飯 厚揚げのそぼろあん ひじきサラダ みそ汁	雑穀ご飯、じゃがいも、きび砂糖、片栗粉	厚揚げ、豚ひき肉、シーチキン、豆みそ	なす、ねぎ、昆布、芽ひじき、にんじん、切干しだいこん、えのきたけ、ほうれんそう、かぼちゃ、だいこん
	午後おやつ	蒸しパン・みそコーン	米粉のパンケーキミックス、きび砂糖、なたね油、スイートコーン	豆乳、豆みそ	
11 ・ 25 木	午前おやつ	豆乳ヨーグルト	ブルーベリージャム	豆乳ヨーグルト	
	昼食	ポークカレー ドレッシング和え	じゃがいも、なたね油、カレー粉、米粉、きび砂糖、スイートコーン、ごま油	豚もも、豆みそ、豆乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり
	午後おやつ	お好み焼き	米粉、マヨドレ、なたね油	さくらえび、かつお節	キャベツ、あおのり
12 ・ 26 金	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	雑穀ご飯 ふんわり焼き かぼちゃの炒り煮 すまし汁	雑穀ご飯、スイートコーン、片栗粉、さつまいも、きび砂糖、なたね油	木綿豆腐、シーチキン、高野豆腐	芽ひじき、ねぎ、かぼちゃ、昆布、えのきたけ、にんじん
	午後おやつ	マカロニ二きなこ	米粉のマカロニ、すりごま、きび砂糖	きな粉	
13 ・ 27 土	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	そぼろ丼 みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、スイートコーン、きび砂糖、すりごま	豚ひき肉、豆みそ	たまねぎ、さやいんげん、昆布、だいこん、にんじん、乾燥わかめ
	午後おやつ	お米でスイートポテト	お米でスイートポテト		
16 火	午前おやつ	お米でスイートポテト 0.5個	お米でスイートポテト		
	昼食	雑穀ご飯 さわらのごまみそ焼き 五目煮 すまし汁	雑穀ご飯、なたね油、すりごま、きび砂糖	さわら、豆みそ、高野豆腐	ねぎ、だいこん、たまねぎ、こまつな、さやいんげん、にんじん、昆布、乾燥わかめ、えのきたけ
	午後おやつ	大学いも	さつまいも、なたね油、きび砂糖		
17 水	午前おやつ	バナナ			バナナ
	昼食	○お月見献立○ 雑穀ご飯 きのこあんかけハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	雑穀ご飯、なたね油、片栗粉、きび砂糖、じゃがいも、スイートコーン、マヨドレ	木綿豆腐、鶏ひき肉、豆みそ	にんじん、たまねぎ、切干しだいこん、えのきたけ、ぶなしめじ、昆布、きゅうり、芽ひじき、ほうれんそう、乾燥わかめ、ねぎ
	午後おやつ	お月見さつま団子	さつまいも、きび砂糖	豆乳、きな粉	
24 水	午前おやつ	せんべい	ソフトせんべい		
	昼食	★誕生日献立★ さつまいもごはん 鮭のホワイトソースがけ ほうれん草のサラダ ミニデザート	雑穀ご飯、さつまいも、スイートコーン、米粉、きび砂糖、マヨドレ、じゃがいも、すりごま、豆乳クリーム	塩ざけ、豆乳、豆みそ	さやいんげん、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう、パプリカ
	午後おやつ	甘酒かぼちゃクッキー	米粉、片栗粉、きび砂糖、なたね油	きな粉	かぼちゃ

※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	427.9kcal / たんぱく質 16.2g
脂質	11.5g / 塩分 1.5g

