

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価		
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	火	軟飯 大根とツナの煮物 キャベツと小松菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	まぐろ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ しょくぱん	だいこん キャベツ こまつな たまねぎ ばなな	1食分：235kcal たんぱく：9.1g 脂質：2.3g	加齢値：105mg 食塩相当量：0.3g
2	水	食パンスティック 肉団子とトマトの煮物 じゃが芋と人参の煮物 キャベツと小松菜のスープ バナナ 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりひきにく きなこ	しょくぱん じゃがいも こめ かたくりこ	とまと にんじん こまつな キャベツ たまねぎ バナナ	1食分：269kcal たんぱく：11.9g 脂質：3.9g	加齢値：67mg 食塩相当量：0.3g
3	木	軟飯 白身魚の玉ねぎの煮付 大根と人参の煮物 チンゲン菜とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	食パンと煮りんご 麦茶	ムキカレイ ヨーグルト	こめ かたくりこ しょくぱん さとう	たまねぎ にんじん だいこん ちんげんさい わかめ りんご	1食分：217kcal たんぱく：9.4g 脂質：2.5g	加齢値：88mg 食塩相当量：0.4g
4	金	軟飯 人参のそぼろ煮 キャベツとひじきの煮物 玉ねぎと豆腐のみそ汁 オレンジ 麦茶	牛乳蒸しパン 麦茶	とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう むぎみそ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ ひじき オレンジ	1食分：223kcal たんぱく：10.2g 脂質：1.9g	加齢値：73mg 食塩相当量：0.3g
5	土	鶏ひき肉うどん キャベツと人参の煮物 小松菜と白菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく チーズ ヨーグルト	うどん こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ はくさい こまつな	1食分：213kcal たんぱく：10.5g 脂質：3.5g	加齢値：148mg 食塩相当量：0.2g
7	月	軟飯 白身魚のトマト煮 小松菜と人参の煮物 わかめと豆腐のみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	コーンクリームうどん 麦茶	ムキカレイ とうふ ぎゅうにゅう	こめ うどん かたくりこ	にんじん たまねぎ とまと こまつな わかめ かんてん コーンクリームかん	1食分：216kcal たんぱく：10.0g 脂質：2.5g	加齢値：110mg 食塩相当量：0.3g
8	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 さつま芋と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	あんかけうどん 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん さつまいも こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	1食分：216kcal たんぱく：11.1g 脂質：5.2g	加齢値：115mg 食塩相当量：0.2g
9	水	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 人参とキャベツの煮物 大根と小松菜のスープ バナナ 麦茶	さつま芋スティック 麦茶	ムキカレイ むぎみそ	さつまいも こめ かたくりこ さとう	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん バナナ	1食分：228kcal たんぱく：7.8g 脂質：0.8g	加齢値：99mg 食塩相当量：0.3g
10	木	軟飯 豆腐のそぼろ煮 大根と人参の煮物 なすと小松菜のみそ汁 オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく むぎみそ とうふ	こめ かたくりこ しょくぱん	たまねぎ にんじん だいこん なす こまつな オレンジ	1食分：256kcal たんぱく：11.7g 脂質：2.6g	加齢値：74mg 食塩相当量：0.3g
11	金	軟飯 鶏ひき肉となすのみそ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 人参とほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	焼き芋 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ さつまいも さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ なす ほうれん草	1食分：230kcal たんぱく：9.9g 脂質：2.2g	加齢値：102mg 食塩相当量：0.2g
12	土	鶏そぼろ軟飯 人参と小松菜の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さとう	こまつな たまねぎ にんじん	1食分：255kcal たんぱく：10.7g 脂質：3.4g	加齢値：112mg 食塩相当量：0.3g
15	火	軟飯 白身魚のほうれん草の煮物 かぼちゃと人参の煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	ムキカレイ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ かんてん だいこん バナナ リンゴジュース	1食分：235kcal たんぱく：10.6g 脂質：1.5g	加齢値：75mg 食塩相当量：0.3g
16	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参とほうれん草の煮物 コーンクリームスープ バナナ 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく きなこ	こめ かたくりこ しょくぱん	にんじん たまねぎ ほうれん草 フロッコリー クリームコーンかん バナナ	1食分：230kcal たんぱく：9.9g 脂質：2.2g	加齢値：102mg 食塩相当量：0.3g
17	木	みそ煮込みうどん じゃが芋と人参の煮物 小松菜とキャベツの煮物 ヨーグルト 麦茶	ツナ野菜軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ まぐろ ヨーグルト	うどん こめ かたくりこ じゃがいも さとう	こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	1食分：224kcal たんぱく：10.4g 脂質：1.6g	加齢値：77mg 食塩相当量：0.3g
18	金	軟飯 鶏ひき肉とキャベツのみそ煮 さつま芋とかぼちゃの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	みかん蒸しパン 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ バナナ オレンジジュース	1食分：242kcal たんぱく：9.9g 脂質：2.1g	加齢値：86mg 食塩相当量：0.2g
19	土	煮込みうどん かぼちゃと人参の煮物 豆腐とキャベツの煮物 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん こめ かたくりこ さとう	わかめ かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ	1食分：228kcal たんぱく：10.7g 脂質：3.5g	加齢値：88mg 食塩相当量：0.1g
21	月	軟飯 鮭とキャベツの煮付 かぼちゃの煮物 わかめと人参のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	さけ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	わかめ にんじん かぼちゃ キャベツ たまねぎ ぶどうジュース かんてん コーンクリームかん	1食分：235kcal たんぱく：9.7g 脂質：2.6g	加齢値：94mg 食塩相当量：0.2g
22	火	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参と白菜の煮物 玉ねぎと豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	さつま芋のおやき 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト とうふ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい	1食分：246kcal たんぱく：10.2g 脂質：2.5g	加齢値：95mg 食塩相当量：0.3g
23	火	軟飯 白身魚と小松菜の煮付 キャベツと人参の煮物 かぼちゃと豆腐のスープ バナナ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	ムキカレイ とうふ ヨーグルト チーズ	こめ さとう	こまつな にんじん キャベツ バナナ かぼちゃ	1食分：245kcal たんぱく：10.0g 脂質：2.6g	加齢値：84mg 食塩相当量：0.3g
24	木	軟飯 大根のそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 白菜とほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	しょくぱん こめ かたくりこ	だいこん にんじん ほうれん草 きゅうり バナナ はくさい	1食分：225kcal たんぱく：10.1g 脂質：2.8g	加齢値：100mg 食塩相当量：0.2g
25	金	わかめうどん ほうれん草と人参の煮物 じゃが芋と鶏ひき肉の煮物 オレンジ 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく	うどん こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん わかめ ほうれん草 たまねぎ オレンジ	1食分：209kcal たんぱく：9.0g 脂質：1.7g	加齢値：43mg 食塩相当量：0.2g
26	土	鶏そぼろ軟飯 人参と大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ ほうれん草 だいこん にんじん キャベツ わかめ	1食分：257kcal たんぱく：11.1g 脂質：2.7g	加齢値：83mg 食塩相当量：0.1g
28	月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 じゃが芋と小松菜の煮物 大根と人参のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	ムキカレイ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ こまつな だいこん にんじん オレンジジュース かんてん	1食分：208kcal たんぱく：8.7g 脂質：1.4g	加齢値：96mg 食塩相当量：0.3g
29	火	煮込みうどん 人参と白菜の煮物 さつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく チーズ	こめ さつまいも うどん かたくりこ	ほうれん草 たまねぎ はくさい にんじん オレンジ	1食分：251kcal たんぱく：9.9g 脂質：1.9g	加齢値：84mg 食塩相当量：0.2g
30	水	食パンスティック 人参そぼろ煮 じゃが芋とキャベツの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	ひじき野菜軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ じゃがいも しょくぱん	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ひじき	1食分：257kcal たんぱく：10.5g 脂質：2.6g	加齢値：79mg 食塩相当量：0.3g
31	木	軟飯 肉団子とキャベツの煮物 人参とブロッコリーの煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	かぼちゃの蒸しパン 麦茶	とりひきにく ヨーグルト とうふ	こめ かたくりこ さとう こむぎこ じゃがいも	キャベツ かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ	1食分：221kcal たんぱく：11.0g 脂質：2.2g	加齢値：92mg 食塩相当量：0.1g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。