



予 定 献 立 表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	軟飯 鶏ひき肉となすのみそ煮 人参とさつま芋の煮物 玉ねぎとチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	むぎみそ とりひきにく	こめ さつまいも かたくりこ	にんじん なす たまねぎ チンゲンサイ バナナ コーンクリームかん	1食分：280kcal カパク：9.7g 脂質：1.5g	加齢外：76mg 食塩相当量：0.4g
2 土	しらすとほうれん草の軟飯 キャベツと人参の煮物 さつま芋と豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おかか青菜軟飯 麦茶	しらすほし とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし	こめ さつまいも さとう	にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ	1食分：265kcal カパク：9.2g 脂質：2.7g	加齢外：152mg 食塩相当量：0.7g
4 月	軟飯 白身魚の青のりあんかけ煮 きゅうりと人参の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	りんごの蒸しパン 麦茶	ムキカレイ とうふ むぎみそ きゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん きゅうり りんご こまつな あおのり たまねぎ オレンジジュース かんてん	1食分：214kcal カパク：9.1g 脂質：1.8g	加齢外：101mg 食塩相当量：0.4g
5 火	軟飯 肉団子とキャベツのあんかけ煮 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎと大根のみそ汁 オレンジ 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ まぐろ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん オレンジ	1食分：272kcal カパク：10.8g 脂質：0.9g	加齢外：45mg 食塩相当量：0.3g
6 水	食パンスティック じゃが芋とトマトのそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 白菜と小松菜のスープ バナナ 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひきにく	しょくパン かたくりこ こめ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん はくさい こまつな ひじき キャベツ バナナ	1食分：253kcal カパク：10.7g 脂質：2.6g	加齢外：87mg 食塩相当量：0.4g
7 木	軟飯 肉団子とじゃが芋の煮物 人参ときゅうりの煮物 キャベツと豆腐のみそ汁 オレンジ 麦茶	人参ケーキ 麦茶	とりひきにく むぎみそ とうふ きゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん キャベツ きゅうり オレンジ	1食分：238kcal カパク：10.3g 脂質：2.8g	加齢外：78mg 食塩相当量：0.3g
8 金	トマトリソット じゃが芋とツナの煮物 キャベツと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく まぐろ ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ しょくパン さとう	トマト たまねぎ キャベツ にんじん バナナ	1食分：268kcal カパク：12.4g 脂質：3.5g	加齢外：80mg 食塩相当量：0.4g
9 土	野菜煮込みうどん キャベツとひじきの煮物 豆腐とチンゲン菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト とうふ きなこ	うどん さとう こめ	はくさい にんじん キャベツ チンゲンサイ ひじき たまねぎ	1食分：231kcal カパク：12.5g 脂質：3.5g	加齢外：176mg 食塩相当量：0.3g
11 月	軟飯 白身魚のあんかけ煮 さつま芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁 ミルクゼリー 麦茶	オレンジ蒸しパン 麦茶	ムキカレイ きゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも	にんじん たまねぎ はくさい オレンジジュース かんてん	1食分：231kcal カパク：8.3g 脂質：1.8g	加齢外：85mg 食塩相当量：0.2g
12 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 小松菜とひじき人参の煮物 かぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶	にゅうめん 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう そうめん	たまねぎ こまつな かぼちゃ にんじん ひじき	1食分：268kcal カパク：12.4g 脂質：2.7g	加齢外：121mg 食塩相当量：1.0g
13 水	食パンスティック 人参のそぼろ煮 じゃが芋とトマト煮 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	おかかチーズ軟飯 麦茶	とりひきにく チーズ かつおぶし	こめ しょくパン かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ トマト バナナ	1食分：279kcal カパク：11.7g 脂質：2.6g	加齢外：60mg 食塩相当量：0.5g
14 木	ツナ野菜軟飯 大根と人参の煮物 じゃが芋のコーンクリームスープ オレンジ 麦茶	かぼちゃのおやき 麦茶	まぐろ きゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも	にんじん だいこん たまねぎ コーンクリームかん オレンジ かぼちゃ こまつな	1食分：223kcal カパク：6.0g 脂質：0.7g	加齢外：78mg 食塩相当量：0.4g
15 金	煮込みうどん ツナとキャベツの煮物 さつまいもと人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	お好み焼き 麦茶	まぐろ ヨーグルト とうにゅう	うどん かたくりこ さとう こむぎこ さつまいも	にんじん キャベツ たまねぎ こまつな あおのり	1食分：264kcal カパク：8.5g 脂質：2.1g	加齢外：111mg 食塩相当量：0.3g
16 土	鶏そぼろ軟飯 人参と小松菜の煮物 玉ねぎとわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	しらす野菜軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト しらすほし	こめ さとう	こまつな にんじん たまねぎ わかめ	1食分：258kcal カパク：11.5g 脂質：2.1g	加齢外：100mg 食塩相当量：0.5g
19 火	軟飯 白身魚の煮付け ブロッコリーと人参の煮物 白菜とじゃが芋のスープ ぶどうゼリー 麦茶	人参蒸しパン 麦茶	ムキカレイ きゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい ぶどうジュース かんてん バナナ	1食分：225kcal カパク：9.6g 脂質：1.4g	加齢外：70mg 食塩相当量：0.4g
20 水	食パンスティック 肉団子のトマト煮 じゃが芋と人参の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	さけ軟飯 麦茶	とりひきにく さけ	こめ しょくパン かたくりこ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん キャベツ バナナ	1食分：279kcal カパク：14.8g 脂質：3.4g	加齢外：41mg 食塩相当量：0.4g
21 木	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 人参とかぼちゃの煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 麦茶	とりひきにく むぎみそ きゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも	キャベツ にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ オレンジ	1食分：249kcal カパク：9.1g 脂質：2.2g	加齢外：68mg 食塩相当量：0.4g
22 金	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 大根ときゅうりの煮物 玉ねぎと人参のスープ ヨーグルト 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト きなこ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ	1食分：266kcal カパク：11.1g 脂質：3.5g	加齢外：75mg 食塩相当量：0.1g
25 月	軟飯 白身魚と人参あんかけ煮 かぼちゃとじゃが芋の煮物 大根と豆腐のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	ムキカレイ むぎみそ とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	かぼちゃ にんじん だいこん りんごジュース かんてん	1食分：223kcal カパク：8.9g 脂質：1.6g	加齢外：64mg 食塩相当量：0.4g
26 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 キャベツと人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも しょくパン	ブロッコリー たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ バナナ	1食分：261kcal カパク：11.4g 脂質：2.3g	加齢外：66mg 食塩相当量：0.5g
27 水	食パンスティック ブロッコリーと肉団子の煮物 さつまいもと人参の煮物 わかめと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	あんかけうどん 麦茶	とりひきにく	しょくパン うどん かたくりこ さつまいも	ブロッコリー にんじん バナナ わかめ たまねぎ キャベツ	1食分：223kcal カパク：10.5g 脂質：2.8g	加齢外：57mg 食塩相当量：0.6g
28 木	さつま芋軟飯 大根のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物 かぼちゃのすまし汁 オレンジ 麦茶	じゃが芋のコーンクリーム煮 麦茶	とりひきにく きゅうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー かぼちゃ コーンクリームかん オレンジ	1食分：251kcal カパク：10.7g 脂質：1.5g	加齢外：75mg 食塩相当量：0.4g
29 金	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	トマト野菜軟飯 麦茶	とりひき とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	キャベツ にんじん わかめ トマト たまねぎ	1食分：249kcal カパク：11.7g 脂質：2.7g	加齢外：93mg 食塩相当量：0.3g
30 土	鶏ひき肉と野菜あんかけうどん さつま芋ときゅうりの煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ さつまいも さとう うどん	ほうれんそう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ わかめ	1食分：229kcal カパク：10.5g 脂質：2.0g	加齢外：92mg 食塩相当量：0.3g

*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。