



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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 金	鶏ひき肉うどん さつまい煮 キャベツと人参の煮物 煮りんご 麦茶	ツナと小松菜の軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ チーズ	うどん かたくりこ こめ さつまいも	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな りんご	1食当り：269kcal たんぱく質：10.7g 脂質：1.1g	加減量：41mg 食塩相当量：1.8g
2 土	軟飯 肉団子とひじき煮 かぼちゃの煮物 大根と小松菜のみそ汁	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	ひじき かぼちゃ たまねぎ だいこん こまつな	1食当り：226kcal たんぱく質：11.7g 脂質：2.1g	加減量：103mg 食塩相当量：0.6g
5 火	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツと白菜のすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	カレイ チーズ とうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ はくさい かんてん オレンジジュース	1食当り：215kcal たんぱく質：9.7g 脂質：2.3g	加減量：89mg 食塩相当量：0.6g
6 水	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 人参と玉ねぎの煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 バナナ 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりひきにく かつお みそ	こめ じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな バナナ	1食当り：233kcal たんぱく質：11.2g 脂質：0.9g	加減量：60mg 食塩相当量：0.2g
7 木	トマトリゾット かぼちゃとブロッコリーの煮物 小松菜とキャベツのスープ オレンジ 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ	たまねぎ キャベツ こまつな ひじき トマト かぼちゃ ブロッコリー オレンジ にんじん	1食当り：220kcal たんぱく質：12.8g 脂質：2.1g	加減量：101mg 食塩相当量：0.5g
8 金	軟飯 豆腐のそぼろ煮 人参と白菜の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ じゃくぱん	たまねぎ はくさい にんじん こまつな オレンジ バナナ	1食当り：239kcal たんぱく質：10.1g 脂質：1.9g	加減量：58mg 食塩相当量：0.6g
9 土	鶏そぼろ軟飯 人参と小松菜の煮物 玉ねぎと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ みそ ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ こまつな にんじん	1食当り：226kcal たんぱく質：12.3g 脂質：3.2g	加減量：105mg 食塩相当量：0.6g
11 月	チーズ軟飯 白身魚の煮付 人参ときゅうりの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	さつまいもと人参のおやき 麦茶	チーズ カレイ みそ	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも	にんじん きゅうり にんじん こまつな ぶどうジュース かんてん	1食当り：222kcal たんぱく質：8.1g 脂質：1.6g	加減量：82mg 食塩相当量：0.5g
12 火	軟飯 肉団子とひじきの煮物 人参とキャベツの煮物 大根とかぼちゃのみそ汁 オレンジ 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりひきにく みそ きなこ	こめ かたくりこ	ひじき にんじん キャベツ だいこん かぼちゃ	1食当り：255kcal たんぱく質：11.1g 脂質：1.9g	加減量：66mg 食塩相当量：0.6g
13 水	食パンステーキ 鶏ひき肉のトマト煮 キャベツと人参の煮物 じゃがいもと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	ツナチーズ軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ チーズ	じゃくぱん じゃがいも かたくりこ	たまねぎ トマト キャベツ にんじん バナナ	1食当り：240kcal たんぱく質：11.8g 脂質：2.4g	加減量：51mg 食塩相当量：0.7g
14 木	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 さつまいもステーキ煮 大根と人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	じゃがいもと青のりのおやき 麦茶	とりひきにく みそ	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも さとう	だいこん にんじん あおのり	1食当り：230kcal たんぱく質：9.9g 脂質：2.0g	加減量：78mg 食塩相当量：0.3g
15 金	軟飯 白身魚の煮付 大根とさつまいもの煮物 小松菜と人参のすまし汁 煮りんご 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	カレイ	さつまいも かたくりこ こむぎこ さとう	だいこん こまつな にんじん りんご バナナ	1食当り：215kcal たんぱく質：7.8g 脂質：0.9g	加減量：56mg 食塩相当量：1.6g
16 土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物 さつまいもとかぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ ブロッコリー にんじん かぼちゃ	1食当り：288kcal たんぱく質：12.8g 脂質：3.8g	加減量：84mg 食塩相当量：0.4g
18 月	軟飯 白身魚と小松菜の煮物 キャベツと大根の煮物 さつまいもと人参の煮物 りんごゼリー 麦茶	ほうれん草蒸しパン 麦茶	カレイ チーズ	こめ かたくりこ さつまいも こむぎこ さとう	こまつな キャベツ だいこん にんじん りんごジュース ほうれん草	1食当り：233kcal たんぱく質：10.9g 脂質：2.1g	加減量：90mg 食塩相当量：0.6g
19 火	軟飯 肉団子とコーンクリーム煮 かぼちゃとキャベツの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	ミルクゼリー 麦茶	とりひきにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ スイートコーンかん かぼちゃ キャベツ にんじん かんてん	1食当り：203kcal たんぱく質：9.8g 脂質：2.9g	加減量：97mg 食塩相当量：0.2g
20 水	軟飯 肉団子と人参の味噌煮 白菜とブロッコリーの煮物 玉ねぎと小松菜のスープ バナナ 麦茶	青菜おかか軟飯 麦茶	とりひきにく みそ かつお	こめ かたくりこ	にんじん はくさい こまつな ブロッコリー たまねぎ バナナ	1食当り：274kcal たんぱく質：12.6g 脂質：1.2g	加減量：78mg 食塩相当量：0.5g
21 木	鶏ひき肉入りうどん キャベツと人参の煮物 ブロッコリーと玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯 麦茶	とりひきにく しらす ヨーグルト	うどん かたくりこ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ ブロッコリー	1食当り：252kcal たんぱく質：11.1g 脂質：1.0g	加減量：78mg 食塩相当量：0.3g
22 金	軟飯 肉団子のコーンクリーム煮 人参とキャベツの煮物 大根とキャベツのスープ 煮りんご 麦茶	うどん 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ うどん	たまねぎ スイートコーンかん にんじん キャベツ はくさい りんご	1食当り：255kcal たんぱく質：10.7g 脂質：1.1g	加減量：52mg 食塩相当量：0.6g
25 月	ツナチーズ軟飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ ミルクゼリー 麦茶	じゃがいもと豆腐のおやき 麦茶	チーズ まぐろ とりひきにく かつお きゅうにゅう とうふ	こめ じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ	1食当り：227kcal たんぱく質：12.0g 脂質：3.0g	加減量：121mg 食塩相当量：0.4g
26 火	軟飯 大根とそぼろ煮 人参とじゃがいもの煮物 玉ねぎとキャベツのみそ汁 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 みそ	じゃがいも かたくりこ さとう じゃくぱん こめ	だいこん にんじん キャベツ バナナ	1食当り：254kcal たんぱく質：11.9g 脂質：2.7g	加減量：133mg 食塩相当量：0.7g
27 水	食パンステーキ 肉団子とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 じゃがいもと小松菜のスープ バナナ 麦茶	鮭軟飯 麦茶	とりひきにく さけ	じゃくぱん かたくりこ こめ	ブロッコリー にんじん きゅうり こまつな バナナ たまねぎ	1食当り：275kcal たんぱく質：15.4g 脂質：2.6g	加減量：53mg 食塩相当量：0.7g
28 木	軟飯 肉団子のコーンクリーム煮 きゅうりとキャベツの煮物 大根と人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりひきにく みそ	こめ かたくりこ うどん	たまねぎ スイートコーンかん キャベツ きゅうり だいこん にんじん オレンジ	1食当り：222kcal たんぱく質：9.9g 脂質：0.9g	加減量：56mg 食塩相当量：1.1g
29 金	軟飯 ひじきとじゃがいものトマト煮 人参ときゅうりの煮物 玉ねぎとキャベツのスープ 煮りんご 麦茶	さつまいもきなこおやき 麦茶	とりひきにく とうふ きなこ	こめ じゃがいも かたくりこ さつまいも	とまと にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ りんご	1食当り：301kcal たんぱく質：12.8g 脂質：3.4g	加減量：77mg 食塩相当量：0.2g
30 土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 キャベツとさつまいものみそ汁	しらす軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト しらす	こめ さつまいも さとう	ほうれん草 にんじん こまつな キャベツ	1食当り：312kcal たんぱく質：13.5g 脂質：3.0g	加減量：144mg 食塩相当量：0.9g

*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。