



予 定 献 立 表



日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	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 木	軟飯 ジャガイモのそぼろ煮 人参胡瓜の煮物 キャベツのみそ汁 オレンジ 麦茶	人参ケーキ 麦茶	むぎみそ とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ ジャガイモ さとう こむぎこ ちようごうゆ かたくりこ	にんじん きゅうり キャベツ オレンジ	1杯分：245kcal たんぱく：10.8g 脂質：2.6g	加齢外：74mg 食塩相当量：0.3g
2 金	軟飯 鶏ひき肉となすの煮物 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	コーンクリームうどん 麦茶	とりひきにく	こめ さつまいも かたくりこ うどん	なす にんじん チンゲンサイ たまねぎ バナナ クリームコンカン	1杯分：248kcal たんぱく：9.0g 脂質：4.5g	加齢外：47mg 食塩相当量：0.4g
3 土	しらすとほうれん草の軟飯 キャベツと人参の煮物 さつまいもと豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	青菜軟飯 麦茶	しらす とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな ほうれんそう キャベツ	1杯分：264kcal たんぱく：10.6g 脂質：3.5g	加齢外：96mg 食塩相当量：0.2g
5 月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	りんごの蒸しパン 麦茶	ムキカレイ とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	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 たまねぎ わかめ ぶどうジュース かんてん	1杯分：230kcal たんぱく：8.9g 脂質：1.7g	加齢外：62mg 食塩相当量：0.4g
6 火	軟飯 肉団子とキャベツのあんかけ煮 ジャガイモと人参の煮物 玉ねぎとだいごのみそ汁 オレンジ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ チーズ	こめ かたくりこ ジャガイモ	キャベツ にんじん わかめ たまねぎ だいごん オレンジ	1杯分：240kcal たんぱく：9.8g 脂質：2.4g	加齢外：36mg 食塩相当量：0.5g
7 水	食パンスティック ジャガイモと人参の煮物 キャベツと人参の煮物 ほうれん草と白菜のスープ バナナ 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひきにく	しよくパン かたくりこ こめ ジャガイモ	たまねぎ トマト にんじん はくさい ほうれんそう ひじき キャベツ バナナ	1杯分：246kcal たんぱく：10.1g 脂質：2.7g	加齢外：51mg 食塩相当量：0.6g
8 木	煮込みわかめうどん 肉団子と人参の煮物 キャベツとジャガイモの煮物 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	うどん かたくりこ ジャガイモ さとう こめ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ わかめ	1杯分：254kcal たんぱく：10.7g 脂質：5.0g	加齢外：70mg 食塩相当量：0.6g
9 金	軟飯 白身魚と大根の煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 かぼちゃと小松菜のスープ バナナ 麦茶	いももち 麦茶	ムキカレイ とうにゅう	こめ さつまいも ジャガイモ かたくりこ さとう	だいごん きゅうり かぼちゃ こまつな バナナ	1杯分：186kcal たんぱく：7.6g 脂質：0.7g	加齢外：88mg 食塩相当量：0.8g
10 土	野菜煮込みうどん ひじきと人参の煮物 チンゲン菜とキャベツ煮 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	うどん かたくりこ さとう こめ	はくさい ひじき にんじん チンゲンサイ キャベツ	1杯分：236kcal たんぱく：10.5g 脂質：5.8g	加齢外：158mg 食塩相当量：0.6g
12 月	軟飯 鮭の煮付け ブロッコリーと人参の煮物 玉ねぎと小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	さけ 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 ブロッコリー たまねぎ こまつな りんごジュース かんてん バナナ	1杯分：226kcal たんぱく：9.1g 脂質：1.7g	加齢外：65mg 食塩相当量：0.5g
13 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の味噌煮 小松菜と人参の煮物 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 むぎみそ 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	1杯分：238kcal たんぱく：10.3g 脂質：2.1g	加齢外：70mg 食塩相当量：0.3g
14 水	食パンスティック 人参のそぼろ煮 ジャガイモのコーンクリーム煮 玉ねぎとキャベツのスープ バナナ 麦茶	鮭軟飯 麦茶	とりひきにく さけ	こめ しよくばん かたくりこ ジャガイモ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ コーンクリームカン バナナ	1杯分：184kcal たんぱく：9.4g 脂質：2.6g	加齢外：33mg 食塩相当量：0.5g
15 木	軟飯 白身魚と小松菜の煮物 人参ときゅうりの煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	かぼちゃプリン 麦茶	ムキカレイ たっしゆんにゅう むぎみそ きゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん だいごん はくさい こまつな きゅうり オレンジ かぼちゃ ゼラチン	1杯分：223kcal たんぱく：9.4g 脂質：1.5g	加齢外：99mg 食塩相当量：0.5g
16 金	ツナそぼろうどん キャベツと人参の煮物 さつまいもの煮物 バナナヨーグルト 麦茶	お好み焼き 麦茶	まぐろ ヨーグルト とうにゅう かつおぶし ぶたひきにく	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 こまつな バナナ はねぎ あおのり	1杯分：197kcal たんぱく：10.5g 脂質：4.5g	加齢外：123mg 食塩相当量：0.8g
17 土	軟飯 肉団子と小松菜の煮物 ジャガイモと人参の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト しらすほし	こめ かたくりこ ジャガイモ さとう	こまつな にんじん たまねぎ わかめ	1杯分：224kcal たんぱく：11.0g 脂質：2.1g	加齢外：105mg 食塩相当量：0.4g
20 火	軟飯 ジャガイモのそぼろ煮 人参とブロッコリーの煮物 白菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく きなこ	こめ ジャガイモ かたくりこ	にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい トマト オレンジ	1杯分：247kcal たんぱく：10.6g 脂質：1.6g	加齢外：44mg 食塩相当量：0.3g
21 水	食パンスティック 肉団子のトマト煮 ジャガイモと人参の煮物 豆腐とキャベツのスープ バナナ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ チーズ	こめ しよくばん かたくりこ ジャガイモ	たまねぎ トマト にんじん キャベツ バナナ	1杯分：219kcal たんぱく：10.1g 脂質：3.9g	加齢外：67mg 食塩相当量：0.3g
22 木	軟飯 白身魚とキャベツの煮物 人参と大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのすまし汁 オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 麦茶	ムキカレイ とうにゅう	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 だいごん かぼちゃ たまねぎ オレンジ	1杯分：197kcal たんぱく：8.1g 脂質：1.0g	加齢外：96mg 食塩相当量：0.3g
24 土	鶏ひき肉のあんかけうどん きゅうりとさつま芋の煮物 ほうれん草と人参の煮物 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	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	きゅうり にんじん ほうれんそう わかめ	1杯分：256kcal たんぱく：9.8g 脂質：4.5g	加齢外：88mg 食塩相当量：0.4g
26 月	軟飯 白身魚と大根の煮物 かぼちゃと人参の煮物 ジャガイモとわかめのみそ汁 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 きゅうにゅう	こめ かたくりこ ジャガイモ さとう こむぎこ	かぼちゃ にんじん だいごん わかめ オレンジジュース かんてん	1杯分：211kcal たんぱく：8.8g 脂質：1.6g	加齢外：113mg 食塩相当量：0.6g
27 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 ジャガイモとブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ ジャガイモ しよくパン	ブロッコリー たまねぎ キャベツ オレンジ バナナ	1杯分：207kcal たんぱく：10.1g 脂質：1.3g	加齢外：40mg 食塩相当量：0.4g
28 水	食パンスティック 肉団子とさつま芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 わかめとお麩のスープ バナナ 麦茶	納豆軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト なっとう	しよくパン こめ かたくりこ さとう さつまいも	ブロッコリー にんじん バナナ わかめ	1杯分：233kcal たんぱく：11.1g 脂質：2.8g	加齢外：106mg 食塩相当量：0.5g
29 木	鶏そぼろうどん 小松菜と人参の煮物 キャベツと豆腐のスープ オレンジ 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ まぐろ	うどん こめ かたくりこ さとう	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ オレンジ	1杯分：222kcal たんぱく：11.1g 脂質：3.4g	加齢外：106mg 食塩相当量：0.6g
30 金	軟飯 白身魚と大根の煮物 人参とジャガイモの煮物 オニオンスープ ヨーグルト 麦茶	野菜うどん 麦茶	ムキカレイ ヨーグルト	こめ うどん かたくりこ ジャガイモ さとう	だいごん にんじん たまねぎ	1杯分：208kcal たんぱく：10.5g 脂質：1.9g	加齢外：92mg 食塩相当量：0.5g

*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。