

予 定 献 立 表

担当 沼井 瑞樹

日 曜	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	栄養価	
			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		
2 月	軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 人参と豆腐の煮物 ほうれん草とお麩のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	さつま芋のおやき 麦茶	かれい とうふ むぎみそ とうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ やきふ	かぼちゃ にんじん ほうれん草 おれんじ かんてん	1杯分 - : 249kcal たんぱく: 11.8g 脂質: 2.5g	加齢値: 92mg 食塩相当量: 0.4g
3 火	軟飯 肉団子と豆腐の煮物 さつま芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎのみそ汁 りんご 麦茶	あんかけうどん 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも うどん	こまつな にんじん ほくさい たまねぎ りんご	1杯分 - : 217kcal たんぱく: 9.4g 脂質: 1.5g	加齢値: 73mg 食塩相当量: 0.4g
4 水	食パンスティック 人参のそぼろ煮 キャベツと小松菜の煮物 玉ねぎと白菜のスープ バナナ 白菜	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ	しょくぼん かたくりこ	にんじん キャベツ こまつな ほくさい バナナ たまねぎ	1杯分 - : 265kcal たんぱく: 14.1g 脂質: 2.4g	加齢値: 138mg 食塩相当量: 0.6g
5 木	軟飯 人参ときゅうりの煮物 わかめとチンゲンサイのスープ みかん 麦茶	しらす軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト しらすぼし	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん きゅうり ちんげんさい わかめ みかん あおのり	1杯分 - : 257kcal たんぱく: 9.7g 脂質: 3.0g	加齢値: 79mg 食塩相当量: 0.6g
6 金	うどん 鶏ひき肉とキャベツのみそ煮 人参ときゅうりの煮物 玉ねぎとわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	さつま芋スティック 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう さつまいも	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれん草	1杯分 - : 188kcal たんぱく: 9.2g 脂質: 2.0g	加齢値: 96mg 食塩相当量: 0.4g
7 土	鶏そぼろ軟飯 人参とかぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯 麦茶	とりひきにく しらすぼし	こめ かたくりこ	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれん草	1杯分 - : 298kcal たんぱく: 11.5g 脂質: 2.2g	加齢値: 94mg 食塩相当量: 0.4g
9 月	軟飯 白身魚のおろし煮 大根と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	かれい きゅうにゅう むぎみそ	こめ かたくりこ こむぎこ	だいこん にんじん こまつな キャベツ かんてん たまねぎ バナナ	1杯分 - : 224kcal たんぱく: 10.9g 脂質: 1.9g	加齢値: 118mg 食塩相当量: 0.5g
10 火	うどん 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参と大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁 みかん 麦茶	鮭軟飯 麦茶	とりひきにく さけ むぎみそ	うどん かたくりこ こめ	こまつな にんじん だいこん キャベツ わかめ	1杯分 - : 240kcal たんぱく: 16.4g 脂質: 2.1g	加齢値: 102mg 食塩相当量: 0.3g
11 水	食パンスティック 大根のそぼろ煮 人参ときゅうりのスティック 白菜と玉ねぎのスープ 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	しょくぼん かたくりこ こめ	だいこん きゅうり ほくさい たまねぎ バナナ	1杯分 - : 273kcal たんぱく: 15.0g 脂質: 3.0g	加齢値: 76mg 食塩相当量: 0.5g
12 木	軟飯 白身魚とトマト煮 人参ときゅうりの煮物 わかめとお麩のみそ汁 りんご 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	かれい きゅうにゅう ヨーグルト	こめ かたくりこ こむぎこ やきふ	たまねぎ トマト にんじん きゅうり わかめ りんご バナナ	1杯分 - : 214cal たんぱく: 9.9g 脂質: 1.4g	加齢値: 62mg 食塩相当量: 0.4g
13 金	軟飯 白身魚とじゃが芋の煮物 人参と玉ねぎの煮物 大根とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ミルク蒸しパン 麦茶	かれい きゅうにゅう ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ だいこん わかめ	1杯分 - : 233kcal たんぱく: 10.3g 脂質: 1.6g	加齢値: 68mg 食塩相当量: 0.4g
14 土	煮込みうどん さつま芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎの煮物 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	うどん じゃがいも さつまいも かたくりこ しょくぼん	キャベツ にんじん ほくさい たまねぎ バナナ	1杯分 - : 219kcal たんぱく: 9.9g 脂質: 3.6g	加齢値: 103mg 食塩相当量: 0.1g
16 月	軟飯 白身魚と小松菜のみそ煮 さつま芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ぶどうゼリー 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	かれい むぎみそ きなこ	こめ かたくりこ さつまいも	こまつな にんじん わかめ ぶどうジュース かんてん	1杯分 - : 393kcal たんぱく: 18.5g 脂質: 13.8g	加齢値: 95mg 食塩相当量: 0.4g
17 火	鶏ひき肉入りうどん 人参とさつま芋の煮物 小松菜の玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト チーズ	うどん かたくりこ こめ さつまいも	たまねぎ こまつな にんじん	1杯分 - : 267kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 3.3g	加齢値: 98mg 食塩相当量: 0.4g
18 水	食パンスティック 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参の煮物 小松菜と白菜のスープ バナナ 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく	しょくぼん かたくりこ こめ	ほくさい にんじん こまつな たまねぎ バナナ	1杯分 - : 250cal たんぱく: 11.0g 脂質: 2.0g	加齢値: 91mg 食塩相当量: 0.5g
19 木	軟飯 白身魚と人参の煮物 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 大根とお麩のみそ汁 みかん 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	かれい むぎみそ	しょくぼん かたくりこ じゃがいも こめ やきふ	ブロッコリー だいこん みかん バナナ	1杯分 - : 253kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 2.0g	加齢値: 59mg 食塩相当量: 0.5g
20 金	軟飯 鶏ひき肉と大根のみそ煮 じゃが芋と人参の煮物 ブロッコリーと玉ねぎのスープ りんご 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご ひじき	1杯分 - : 282kcal たんぱく: 10.0g 脂質: 3.6g	加齢値: 46mg 食塩相当量: 0.1g
21 土	鶏そぼろ軟飯 人参と玉ねぎの煮物 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 ヨーグルト まぐろ	こめ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん わかめ	1杯分 - : 256cal たんぱく: 11.1g 脂質: 2.1g	加齢値: 70mg 食塩相当量: 0.3g
23 月	軟飯 鮭と玉ねぎの煮物 人参ときゅうりの煮物 小松菜と豆腐の煮物 みかん 麦茶	さつま芋の蒸しパン 麦茶	さけ とうふ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ こむぎこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな みかん	1杯分 - : 274cal たんぱく: 12.5g 脂質: 3.1g	加齢値: 125mg 食塩相当量: 0.4g
24 火	煮込みうどん 小松菜とじゃが芋の煮物 人参とお麩の煮物 ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 麦茶	ヨーグルト とりひきにく	うどん じゃがいも こめ やきふ	こまつな にんじん	1杯分 - : 197kcal たんぱく: 12.4g 脂質: 2.1g	加齢値: 131mg 食塩相当量: 0.2g
25 水	軟飯 肉団子とブロッコリーのトマト煮 人参ときゅうりの煮物 ほうれん草とお麩のスープ いちご 麦茶	野菜うどん 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも こむぎこ さとう うどん かたくりこ	トマト ブロッコリー きゅうり にんじん ほうれん草 たまねぎ いちご	1杯分 - : 207kcal たんぱく: 13.1g 脂質: 1.3g	加齢値: 66mg 食塩相当量: 0.3g
26 木	軟飯 鶏ひき肉と豆腐のあんかけ煮 玉ねぎの煮物 人参とチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ きなこ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん ちんげんさい バナナ	1杯分 - : 310kcal たんぱく: 14.0g 脂質: 4.2g	加齢値: 76mg 食塩相当量: 0.2g
27 金	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根ときゅうりの煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ	たまねぎ だいこん きゅうり こまつな キャベツ コーンクリームかん リンゴジュース かんてん	1杯分 - : 277kcal たんぱく: 13.8g 脂質: 2.3g	加齢値: 115mg 食塩相当量: 0.5g
28 土	鶏ひき肉軟飯 人参ときゅうりの煮物 なすと玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト チーズ	こめ	きゅうり にんじん なす たまねぎ	1杯分 - : 263kcal たんぱく: 11.0g 脂質: 2.9g	加齢値: 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。