



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 土	軟飯 鶏ひき肉豆腐と白菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 大根とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	はくさい にんじん きゅうり だいこん わかめ オレンジ ひじき	1杯分：252kcal たんぱく：10.5g 脂質：1.6g	加齢別：72mg 食塩相当量：0.5g
3 月	軟飯 白身魚のトマト煮 白菜と人参の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	ムキカレイ とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	にんじん はくさい たまねぎ トマト オレンジ かぼちゃ	1杯分：268kcal たんぱく：10.0g 脂質：1.6g	加齢別：65mg 食塩相当量：0.4g
4 火	軟飯 肉団子とキャベツの煮物 人参ときゅうりの煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	じゃが芋のコーンクリーム煮 麦茶	とりひきにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	キャベツ にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ コーンクリーム	1杯分：223kcal たんぱく：14.9g 脂質：2.7g	加齢別：106mg 食塩相当量：0.6g
5 水	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーと人参の煮物 白菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	フレンチチーズトースト 麦茶	とりひきにく きゅうにゅう チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ バナナ	1杯分：268kcal たんぱく：13.4g 脂質：3.3g	加齢別：97mg 食塩相当量：0.7g
6 木	鶏ひき肉入軟飯 なすと人参の煮物 わかめと豆腐のスープ オレンジ 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	なす にんじん わかめ たまねぎ オレンジ	1杯分：257kcal たんぱく：11.1g 脂質：2.0g	加齢別：54mg 食塩相当量：0.4g
7 金	軟飯 大根のそぼろ味噌煮 小松菜とひじきの煮物 人参と玉ねぎのすまし汁 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 さとう かたくりこ	だいこん こまつな ひじき にんじん たまねぎ	1杯分：288kcal たんぱく：11.4g 脂質：5.1g	加齢別：119mg 食塩相当量：0.6g
8 土	わかめうどん 鶏ひき肉と青菜の煮物 さつま芋煮物 ヨーグルト 麦茶	青のり野菜軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん こめ かたくりこ さつまいも さとう	わかめ あおのり チンゲンサイ たまねぎ にんじん キャベツ	1杯分：268kcal たんぱく：16.3g 脂質：2.4g	加齢別：102mg 食塩相当量：0.7g
10 月	軟飯 白身魚のおろしあんかけ煮 じゃが芋と人参の煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	牛乳蒸しパン 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 じゃがいも こむぎこ さとう	だいこん にんじん こまつな りんごジュース かんてん たまねぎ	1杯分：220kcal たんぱく：9.4g 脂質：1.7g	加齢別：97mg 食塩相当量：0.6g
11 火	軟飯 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 小松菜と人参の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト きなこ	こめ かたくりこ さとう	かぼちゃ こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	1杯分：278kcal たんぱく：11.6g 脂質：2.6g	加齢別：108mg 食塩相当量：0.6g
12 水	食パンスティック 豆乳のシチュー風 キャベツとトマトの煮物 白菜と人参のスープ バナナ 麦茶	鮭野菜軟飯 麦茶	とりひきにく とうにゅう さけ	こめ じゃがいも じゃがいも かたくりこ	たまねぎ キャベツ トマト はくさい にんじん バナナ こまつな	1杯分：255kcal たんぱく：14.2g 脂質：2.3g	加齢別：65mg 食塩相当量：1.0g
13 木	軟飯 鶏ひき肉とコーンクリーム煮 キャベツとブロッコリーの煮物 人参と小松菜のスープ オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも	コーンクリーム たまねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん こまつな オレンジ バナナ	1杯分：246kcal たんぱく：11.3g 脂質：1.7g	加齢別：83mg 食塩相当量：0.6g
14 金	鶏肉入り煮込みうどん 豆腐と小松菜のおかか煮 キャベツと人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ かつおぶし ヨーグルト	うどん こめ さとう かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん わかめ	1杯分：219kcal たんぱく：11.7g 脂質：3.0g	加齢別：126mg 食塩相当量：0.6g
15 土	軟飯 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 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 じゃがいも かたくりこ さとう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ	1杯分：290kcal たんぱく：12.0g 脂質：4.8g	加齢別：124mg 食塩相当量：0.6g
17 月	軟飯 白身魚のあんかけ煮 さつま芋と人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	ムキカレイ まぐろ	こめ さつまいも かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな オレンジジュース かんてん	1杯分：261kcal たんぱく：10.2g 脂質：1.1g	加齢別：75mg 食塩相当量：0.7g
18 火	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	じゃが芋のコーンクリーム煮 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ブロッコリー にんじん きゅうり だいこん たまねぎ コーンクリーム	1杯分：221kcal たんぱく：11.3g 脂質：2.5g	加齢別：94mg 食塩相当量：0.7g
19 水	軟飯 鶏ひき肉と豆腐のみそ煮 じゃが芋とトマトの煮物 キャベツと人参のスープ バナナ 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも	トマト たまねぎ キャベツ にんじん バナナ こまつな	1杯分：299kcal たんぱく：13.2g 脂質：3.2g	加齢別：130mg 食塩相当量：0.8g
20 木	軟飯 肉団子のコーンクリーム煮 キャベツとわかめのみそ汁 大根と人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ さつまいも	たまねぎ コーンクリーム キャベツ わかめ だいこん にんじん オレンジ	1杯分：282kcal たんぱく：10.0g 脂質：1.2g	加齢別：55mg 食塩相当量：0.5g
21 金	軟飯 大根そぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物 小松菜とキャベツのスープ ヨーグルト 麦茶	フレンチチーズトースト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト ぎゅうにゅう チーズ	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	だいこん ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ	1杯分：254kcal たんぱく：13.7g 脂質：4.7g	加齢別：153mg 食塩相当量：0.9g
22 土	軟飯 白身魚のあんかけ煮 さつま芋と人参の煮物 豆腐と小松菜のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	青菜おかか軟飯 麦茶	ムキカレイ とうふ ヨーグルト かつおぶし	こめ さつまいも かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな	1杯分：281kcal たんぱく：11.1g 脂質：3.0g	加齢別：149mg 食塩相当量：0.4g
24 月	軟飯 鮭と玉ねぎのみそ煮 大根と人参の煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	さけ 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	たまねぎ だいこん にんじん こまつな ぶどうジュース かんてん バナナ	1杯分：239kcal たんぱく：9.9g 脂質：2.5g	加齢別：97mg 食塩相当量：0.5g
25 火	軟飯 肉団子のコーンクリーム煮 キャベツときゅうりの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	にゅうめん 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ さとう ほうとう かたくりこ	たまねぎ コーンクリーム キャベツ きゅうり にんじん	1杯分：224kcal たんぱく：10.7g 脂質：1.9g	加齢別：82mg 食塩相当量：0.7g
26 水	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	ツナひじき軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ	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 バナナ ひじき	1杯分：280kcal たんぱく：12.7g 脂質：1.3g	加齢別：68mg 食塩相当量：0.4g
27 木	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	お好み焼き 麦茶	とりひきにく まぐろ チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも こめこ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ あおのり	1杯分：214kcal たんぱく：11.2g 脂質：1.5g	加齢別：62mg 食塩相当量：0.6g
28 金	軟飯 鶏ひき肉となすのあんかけ煮 人参ときゅうりの煮物 大根と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	あじさいゼリー かぼちゃの煮物 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	なす にんじん きゅうり だいこん たまねぎ かぼちゃ ぶどうジュース かんてん	1杯分：218kcal たんぱく：9.7g 脂質：1.9g	加齢別：85mg 食塩相当量：0.3g
29 土	鶏ひき肉入り軟飯 さつま芋と人参の煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ヨーグルト	こめ さとう さつまいも うどん	たまねぎ にんじん こまつな	1杯分：247kcal たんぱく：11.8g 脂質：2.8g	加齢別：127mg 食塩相当量：0.8g

*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。