

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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	軟飯 鶏ひき肉と人参の味噌煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	しらす青菜軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト むぎみそ しらすほし	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ こまつな	1食分：274kcal たんぱく：11.4g 脂質：4.2g	加糖量：107mg 食塩相当量：0.7g
3 月	軟飯 鮭と玉ねぎの煮物 さつまいもとブロッコリーの煮物 小松菜と人参のすまし汁 オレンジ 麦茶	じゃが芋とかぼちゃのミルク煮 麦茶	さけ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも じゃがいも かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー こまつな にんじん オレンジ かぼちゃ	1食分：240kcal たんぱく：12.4g 脂質：2.1g	加糖量：87mg 食塩相当量：0.5g
4 火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 大根と人参の煮物 玉ねぎと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう しょくぱん かたくりこ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ バナナ	1食分：265kcal たんぱく：12.6g 脂質：3.5g	加糖量：95mg 食塩相当量：0.8g
5 水	煮込みうどん じゃが芋とブロッコリーの煮物 白菜と人参の煮物 バナナ 麦茶	青のりチーズ軟飯 麦茶	とりひきにく チーズ	うどん じゃがいも こめ かたくりこ	ブロッコリー はくさい にんじん バナナ あおのり たまねぎ	1食分：233kcal たんぱく：10.7g 脂質：1.1g	加糖量：46mg 食塩相当量：0.7g
6 木	軟飯 鶏肉と豆腐ひじきの煮物 さつまいもと大根の煮物 白菜と人参のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さつまいも さとう かたくりこ	ひじき にんじん はくさい だいこん かぼちゃ	1食分：284kcal たんぱく：11.6g 脂質：2.8g	加糖量：93mg 食塩相当量：0.4g
7 金	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参とキャベツの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	鮭わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく さけ	こめ じゃがいも かたくりこ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ オレンジ わかめ	1食分：258kcal たんぱく：12.0g 脂質：1.2g	加糖量：64mg 食塩相当量：0.4g
8 土	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 さつまいもと人参の煮物 キャベツと大根のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	ムカライ ヨーグルト	こめ さとう さつまいも かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ コーンクリームかん	1食分：286kcal たんぱく：11.8g 脂質：2.1g	加糖量：90mg 食塩相当量：0.6g
10 月	軟飯 白身魚と人参の煮物 大根と小松菜の煮物 わかめと玉ねぎのスープ オレンジゼリー 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	ムカライ まぐろ	こめ かたくりこ	にんじん だいこん わかめ こまつな オレンジジュース かんてん たまねぎ	1食分：244kcal たんぱく：11.8g 脂質：0.9g	加糖量：66mg 食塩相当量：0.7g
11 火	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の味噌煮 人参とほうれん草の煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 バナナ 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ とうふ きなこ	こめ じゃがいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう こまつな バナナ	1食分：272kcal たんぱく：11.3g 脂質：2.0g	加糖量：70mg 食塩相当量：0.5g
12 水	軟飯 鶏ひき肉とお麩の煮物 人参ときゅうりの煮物 キャベツと玉ねぎの味噌汁 オレンジ 麦茶	ひじき人参軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ ひじき	1食分：248kcal たんぱく：10.3g 脂質：1.0g	加糖量：44mg 食塩相当量：0.6g
13 木	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋ときゅうりの煮物 小松菜と玉ねぎのスープ 煮りんご 麦茶	おおかチーズ軟飯 麦茶	とりひきにく かつおぶし チーズ	こめ じゃがいも かたくりこ	キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ りんご	1食分：245kcal たんぱく：9.6g 脂質：2.2g	加糖量：35mg 食塩相当量：0.5g
14 金	煮込みうどん かぼちゃと玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参の煮物 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	うどん こめ さとう	かぼちゃ たまねぎ こまつな ちんげんさい にんじん	1食分：238kcal たんぱく：12.2g 脂質：2.2g	加糖量：92mg 食塩相当量：0.8g
15 土	鶏そぼろ軟飯 人参となすの煮物 豆腐と玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう	にんじん なす たまねぎ こまつな わかめ	1食分：252kcal たんぱく：11.2g 脂質：2.6g	加糖量：114mg 食塩相当量：0.3g
17 月	軟飯 白身魚と小松菜の煮物 さつまいもと人参の煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁 ミルクゼリー 麦茶	人参軟飯 麦茶	ムカライ ぎゅうにゅう むぎみそ	こめ さつまいも かたくりこ	こまつな にんじん わかめ たまねぎ かんてん	1食分：269kcal たんぱく：11.1g 脂質：2.0g	加糖量：90mg 食塩相当量：0.7g
18 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の味噌煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 白菜と人参のスープ ヨーグルト 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりにく とうふ ヨーグルト むぎみそ きなこ	こめ さとう かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ はくさい にんじん	1食分：268kcal たんぱく：12.2g 脂質：3.0g	加糖量：51mg 食塩相当量：0.4g
19 水	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく チーズ	こめ じゃがいも かたくりこ	はくさい にんじん こまつな たまねぎ バナナ	1食分：261kcal たんぱく：10.6g 脂質：1.6g	加糖量：44mg 食塩相当量：0.3g
21 金	煮込みうどん キャベツとほうれん草の煮物 さつまいもの煮物 煮りんご 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく	うどん こめ さつまいも かたくりこ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん りんご	1食分：251kcal たんぱく：9.9g 脂質：1.2g	加糖量：61mg 食塩相当量：0.7g
24 月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 人参と大根の煮物 小松菜と白菜の味噌汁 ぶどうゼリー 麦茶	ひじきチーズ軟飯 麦茶	ムカライ むぎみそ チーズ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな はくさい かんてん ぶどうジュース ひじき	1食分：245kcal たんぱく：10.4g 脂質：1.1g	加糖量：78mg 食塩相当量：0.7g
25 火	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋とチンゲン菜の煮物 豆腐と人参のスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ じゃがいも しょくぱん かたくりこ さとう	ブロッコリー ちんげんさい にんじん バナナ	1食分：256kcal たんぱく：13.4g 脂質：3.5g	加糖量：104mg 食塩相当量：0.7g
26 水	食パンスティック 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参ときゅうりの煮物 コーンクリームスープ バナナ 麦茶	おおか軟飯 麦茶	とりひきにく かつおぶし	しょくぱん こめ かたくりこ	こまつな にんじん きゅうり コーンクリームかん たまねぎ バナナ	1食分：237kcal たんぱく：10.1g 脂質：1.7g	加糖量：56mg 食塩相当量：0.6g
27 木	軟飯 鮭と小松菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮物 人参と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	さつまいも軟飯 麦茶	さけ	こめ さつまいも かたくりこ	こまつな ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ オレンジ	1食分：279kcal たんぱく：12.7g 脂質：1.8g	加糖量：89mg 食塩相当量：0.5g
28 金	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の味噌煮 キャベツと玉ねぎの煮物 チンゲン菜と人参のスープ ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 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	キャベツ たまねぎ にんじん ちんげんさい	1食分：260kcal たんぱく：11.8g 脂質：2.7g	加糖量：114mg 食塩相当量：0.6g
29 土	煮込みうどん かぼちゃと人参の煮物 かぶとキャベツの煮物 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 こめ さとう	かぶ にんじん キャベツ かぼちゃ わかめ たまねぎ	1食分：233kcal たんぱく：10.8g 脂質：2.0g	加糖量：81mg 食塩相当量：0.6g
31 月	軟飯 鮭の味噌煮 大根と人参の煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 りんごゼリー 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	さけ むぎみそ とうふ	こめ かたくりこ	だいこん にんじん こまつな りんごジュース かんてん コーンクリームかん たまねぎ	1食分：289kcal たんぱく：12.6g 脂質：2.4g	加糖量：73mg 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。