

日曜	献立名 昼食	あか	黄	みどり	栄養価	
		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		
2月	トマトのリゾット 野菜スティック煮 さつまいものスープ バナナ 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん トマト きゅうり バナナ キャベツ	1食分：163kcal カバク：6.9g 脂質：1.5g	加鈣量：22mg 食塩相当量：0.4g
6金	あんかけうどん 豆腐の煮物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ヨーグルト	うどん さとう かたくりこ じゃがいも やきふ	たまねぎ にんじん	1食分：179kcal カバク：10.3g 脂質：3.1g	加鈣量：70mg 食塩相当量：0.8g
7土	鶏そぼろかゆ 大根ときゅうりの煮物 白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ さとう	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり はくさい	1食分：164kcal カバク：8.8g 脂質：2.8g	加鈣量：62mg 食塩相当量：0.8g
9月	7倍がゆ 鮭の煮物 かぼちゃとブロッコリーの煮物 大根と小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー かぼちゃ だいこん ぶどうジュース かんてん	1食分：165kcal カバク：10.0g 脂質：1.8g	加鈣量：38mg 食塩相当量：0.8g
10火	7倍がゆ じゃがいもの鶏そぼろ煮 キャベツと人参の煮物 大根と豆腐のみそ汁 ヨーグルト 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 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん	1食分：143kcal カバク：6.3g 脂質：3.0g	加鈣量：70mg 食塩相当量：0.4g
11水	パンがゆ 白身魚のあんかけ煮 白菜の煮物 かぼちゃの豆乳スープ バナナ 麦茶	ムキカレイ とうにゅう ぎゅうにゅう	しょくパン かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい かぼちゃ バナナ	1食分：137kcal カバク：8.1g 脂質：1.8g	加鈣量：35mg 食塩相当量：0.9g
12木	鶏ひき肉入り粥 大根とにんじんのスティック煮 チンゲン菜のすまし汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく	こめ	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ だいこん オレンジ	1食分：132kcal カバク：8.7g 脂質：2.0g	加鈣量：32mg 食塩相当量：0.5g
13金	7倍がゆ ツナのトマト煮 キャベツの煮びたし 小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	まぐろ むぎみそ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな トマト	1食分：129kcal カバク：1.6g	加鈣量：77mg 食塩相当量：0.9g
14土	鶏そぼろうどん ひじきの煮物 お麩のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ヨーグルト	うどん かたくりこ じゃがいも さとう やきふ	たまねぎ にんじん ひじき	1食分：110kcal カバク：8.5g 脂質：2.8g	加鈣量：67mg 食塩相当量：0.6g
16月	7倍がゆ 鮭の味噌煮 小松菜とにんじんの煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁 りんごゼリー 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん はくさい りんごジュース かんてん	1食分：125kcal カバク：7.5g 脂質：1.2g	加鈣量：42mg 食塩相当量：0.6g
17火	7倍がゆ 鶏ひきブロッコリー煮 キャベツの煮物 じゃがいもと小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ブロッコリー	1食分：156kcal カバク：10.0g 脂質：1.7g	加鈣量：110mg 食塩相当量：0.4g
18水	パン粥 じゃがいものそぼろ煮 野菜スティック煮 豆腐のスープ バナナ 麦茶	とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも かたくりこ	にんじん きゅうり キャベツ バナナ	1食分：133kcal カバク：8.0g 脂質：2.3g	加鈣量：27mg 食塩相当量：0.7g
19木	7倍がゆ 肉団子煮 大根とにんじんの煮物 たまねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	とりひきにく むぎみそ まぐろ	こめ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ わかめ オレンジ	1食分：135kcal カバク：6.2g 脂質：1.3g	加鈣量：27mg 食塩相当量：0.5g
20金	軟飯 白身魚と白菜の煮物 青菜とにんじんのだし煮 わかめと豆腐のスープ バナナ 麦茶	ムキカレイ とうふ	こめ	はくさい にんじん こまつな わかめ バナナ	1食分：128kcal カバク：6.8g 脂質：0.8g	加鈣量：46mg 食塩相当量：0.4g
21土	鶏ひき肉うどん キャベツとにんじんの煮物 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	むぎみそ とりひきにく ヨーグルト	うどん さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	1食分：103kcal カバク：11.1g 脂質：2.1g	加鈣量：65mg 食塩相当量：0.8g
23月	軟飯 白身魚ブロッコリー煮 ほうれん草とにんじんの煮物 大根のすまし汁 オレンジゼリー 麦茶	ムキカレイ	こめ かたくりこ	にんじん ほうれん草 だいこん ブロッコリー オレンジジュース かんてん たまねぎ	1食分：129kcal カバク：6.6g 脂質：0.6g	加鈣量：33mg 食塩相当量：0.4g
24火	7倍がゆ 鶏ひき肉のあんかけ煮 きゅうりとにんじんのスティック煮 小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな わかめ	1食分：133kcal カバク：7.7g 脂質：2.5g	加鈣量：71mg 食塩相当量：0.5g
25水	パン粥 じゃがいもの煮物 キャベツとにんじんのだし煮 豆乳スープ バナナ 麦茶	とりひきにく とうにゅう ぎゅうにゅう	しょくパン じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ ブロッコリー バナナ	1食分：140kcal カバク：6.9g 脂質：3.4g	加鈣量：31mg 食塩相当量：0.3g
26木	うどん 白身魚のあんかけ煮 なすの煮物 にんじんとひじきの煮物 オレンジ 麦茶	ムキカレイ	うどん かたくりこ	にんじん なす こまつな ひじき オレンジ	1食分：96kcal カバク：6.4g 脂質：0.4g	加鈣量：85mg 食塩相当量：0.6g
27金	トマトのリゾット 野菜コロコロ煮 キャベツのみそ汁 バナナ 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ バナナ	1食分：163kcal カバク：7.7g 脂質：2.1g	加鈣量：31mg 食塩相当量：0.5g
28土	7倍がゆ 豆腐の野菜煮 ブロッコリーのだし煮 にんじのみそ汁 ヨーグルト 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	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	1食分：179kcal カバク：8.5g 脂質：5.3g	加鈣量：75mg 食塩相当量：0.8g
30月	7倍がゆ 白身魚と野菜の煮物 にんじんブロッコリー煮 小松菜のみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	ムキカレイ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ かんてん	1食分：142kcal カバク：8.0g 脂質：1.8g	加鈣量：78mg 食塩相当量：0.8g
31火	わかめうどん 鶏ひき肉と青菜の煮物 じゃがいもとにんじんの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな わかめ ひじき	1食分：123kcal カバク：8.4g 脂質：1.4g	加鈣量：97mg 食塩相当量：0.7g

*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。

