

日 曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価	
		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	とりひきにく ヨーグルト むぎみそ	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	1食分 - : 182kcal たんぱく質: 8.9g 脂質: 3.9g	加ゆめ: 78mg 食塩相当量: 0.5g
3 月	軟飯 鮭と玉ねぎの煮物 さつま芋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	さけ	こめ さつまいも 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	1食分 - : 185kcal たんぱく質: 10.8g 脂質: 1.6g	加ゆめ: 68mg 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	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ	1食分 - : 162kcal たんぱく質: 9.6g 脂質: 2.2g	加ゆめ: 84mg 食塩相当量: 0.4g
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	とりひきにく	うどん じゃがいも かたくりこ	ブロッコリー はくさい にんじん バナナ たまねぎ	1食分 - : 144kcal たんぱく質: 9.1g 脂質: 0.8g	加ゆめ: 40mg 食塩相当量: 0.6g
6 木	軟飯 鶏肉と豆腐ひじきの煮物 さつま芋と大根の煮物 白菜と人参のすまし汁 ヨーグルト 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	1食分 - : 181kcal たんぱく質: 9.7g 脂質: 2.5g	加ゆめ: 88mg 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	とりひきにく	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	1食分 - : 159kcal たんぱく質: 8.3g 脂質: 0.6g	加ゆめ: 61mg 食塩相当量: 0.4g
8 土	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋と人参の煮物 キャベツと大根のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	ムキカレイ 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	1食分 - : 182kcal たんぱく質: 9.9g 脂質: 1.8g	加ゆめ: 87mg 食塩相当量: 0.5g
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	ムキカレイ	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 - : 147kcal たんぱく質: 8.6g 脂質: 0.6g	加ゆめ: 61mg 食塩相当量: 0.5g
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	とりひきにく むぎみそ とうふ	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 - : 183kcal たんぱく質: 9.6g 脂質: 1.7g	加ゆめ: 67mg 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	とりひきにく 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	1食分 - : 157kcal たんぱく質: 8.7g 脂質: 0.8g	加ゆめ: 38mg 食塩相当量: 0.5g
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	とりひきにく	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 - : 156kcal たんぱく質: 8.0g 脂質: 0.7g	加ゆめ: 30mg 食塩相当量: 0.4g
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	とりひきにく ヨーグルト	うどん 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 - : 141kcal たんぱく質: 9.0g 脂質: 1.9g	加ゆめ: 87mg 食塩相当量: 0.6g
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	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	1食分 - : 165kcal たんぱく質: 9.7g 脂質: 2.4g	加ゆめ: 111mg 食塩相当量: 0.3g
17 月	軟飯 白身魚と小松菜の煮物 さつま芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎの味噌汁 ミルクゼリー 麦茶	ムキカレイ ギョウにゅう 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 - : 175kcal たんぱく質: 9.5g 脂質: 1.8g	加ゆめ: 82mg 食塩相当量: 0.6g
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	とりひきにく とうふ ヨーグルト むぎみそ	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 - : 158kcal たんぱく質: 8.8g 脂質: 1.5g	加ゆめ: 40mg 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	とりひきにく	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 - : 171kcal たんぱく質: 8.3g 脂質: 0.7g	加ゆめ: 54mg 食塩相当量: 0.4g
21 金	煮込みうどん キャベツとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物 煮りんご 麦茶	とりひきにく	うどん さつまいも かたくりこ	キャベツ ほうれんそう たまねぎ りんご	1食分 - : 158kcal たんぱく質: 8.0g 脂質: 1.0g	加ゆめ: 49mg 食塩相当量: 0.6g
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	ムキカレイ むぎみそ	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	1食分 - : 152kcal たんぱく質: 8.7g 脂質: 0.8g	加ゆめ: 68mg 食塩相当量: 0.6g
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	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	ブロッコリー ちんげんさい にんじん	1食分 - : 174kcal たんぱく質: 11.0g 脂質: 2.5g	加ゆめ: 95mg 食塩相当量: 0.4g
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	とりひきにく	しょくパン 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 - : 150kcal たんぱく質: 8.6g 脂質: 1.5g	加ゆめ: 54mg 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	さけ	こめ 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 - : 167kcal たんぱく質: 11.0g 脂質: 1.5g	加ゆめ: 78mg 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	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 - : 167kcal たんぱく質: 10.1g 脂質: 2.5g	加ゆめ: 98mg 食塩相当量: 0.5g
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	とりひきにく ヨーグルト	うどん さとう	かぶ にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ	1食分 - : 146kcal たんぱく質: 9.3g 脂質: 1.8g	加ゆめ: 79mg 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	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 たまねぎ	1食分 - : 169kcal たんぱく質: 10.3g 脂質: 2.0g	加ゆめ: 65mg 食塩相当量: 0.6g

\*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。