



予 定 献 立 表



日 曜	献立名		あか	きいろ	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	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 胡瓜と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶	さけ軟飯 麦茶	むぎみそ とりひきにく さけ	しょくパン こめ かたくりこ	ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ こまつな バナナ	エネルギー：261kcal たんぱく質：15.0g 脂質：2.5g	加糖量：78mg 食塩相当量：0.5g
2	木	軟飯 ツナとキャベツの煮物 さつま芋とブロッコリーの煮物 大根と人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	まぐろ むぎみそ	こめ うどん さつまいも かたくりこ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー だいこん にんじん オレンジ	エネルギー：254kcal たんぱく質：9.7g 脂質：1.4g	加糖量：66mg 食塩相当量：0.7g
4	土	鶏そぼろ軟飯 人参と豆腐の煮物 かぶとブロッコリーのスープ バナナ 麦茶	青のり軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー あおのり バナナ	エネルギー：275kcal たんぱく質：12.1g 脂質：3.9g	加糖量：145mg 食塩相当量：0.3g
6	月	軟飯 白身魚のトマト煮 キャベツと玉ねぎの煮物 白菜と人参の豆乳スープ オレンジゼリー 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	たら とうにゅう チーズ きゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい トマト オレンジジュース かんてん	エネルギー：216kcal たんぱく質：8.8g 脂質：1.9g	加糖量：82mg 食塩相当量：0.6g
7	火	軟飯 鶏ひき肉となすのみそ煮 大根と人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎのすまし汁 オレンジ 麦茶	かぼちゃリゾット 麦茶	とりひきにく むぎみそ チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも	なす にんじん だいこん オレンジ かぼちゃ たまねぎ	エネルギー：263kcal たんぱく質：10.3g 脂質：1.3g	加糖量：53mg 食塩相当量：0.3g
8	水	食パンスティック 肉団子と人参の煮物 じゃが芋のコンクリウム煮 玉ねぎと小松菜のスープ バナナ 麦茶	お好み焼き 麦茶	とりひきにく とうにゅう	しょくパン かたくりこ じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん こまつな コンクリウムかん バナナ キャベツ あおのり	エネルギー：267kcal たんぱく質：11.6g 脂質：2.2g	加糖量：69mg 食塩相当量：0.6g
9	木	野菜煮込みうどん 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 キャベツとトマトの煮物 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 かたくりこ さとう しょくパン	たまねぎ にんじん バナナ かぼちゃ キャベツ トマト	エネルギー：229kcal たんぱく質：11.6g 脂質：3.0g	加糖量：83mg 食塩相当量：0.7g
10	金	軟飯 肉団子とブロッコリーの煮物 さつま芋と人参の煮物 大根とキャベツのすまし汁 オレンジ 麦茶	みそ煮込みうどん 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ さつまいも かたくりこ うどん	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん キャベツ オレンジ	エネルギー：226kcal たんぱく質：10.5g 脂質：1.1g	加糖量：64mg 食塩相当量：0.6g
11	土	煮込みうどん 大根と人参のツナ煮物 キャベツと小松菜の煮物 バナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ とうふ	うどん かたくりこ こめ	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな わかめ バナナ	エネルギー：208kcal たんぱく質：13.2g 脂質：3.5g	加糖量：90mg 食塩相当量：0.4g
13	月	鶏ひき肉と小松菜軟飯 じゃが芋と人参の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ ミルクゼリー 麦茶	さつま芋のおやき 麦茶	とりひきにく きゅうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さつまいも	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ かんてん	エネルギー：223kcal たんぱく質：9.6g 脂質：2.2g	加糖量：119mg 食塩相当量：0.3g
14	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 大根と人参のスープ バナナ 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく きなこ	こめ かたくりこ	キャベツ たまねぎ だいこん かぼちゃ にんじん バナナ	エネルギー：277kcal たんぱく質：11.4g 脂質：2.3g	加糖量：46mg 食塩相当量：0.3g
15	水	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 大根とさつま芋の煮物 小松菜と人参のすまし汁 オレンジ 麦茶	ミルク蒸しパン 麦茶	たら きゅうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ こまつな だいこん オレンジ	エネルギー：219kcal たんぱく質：7.8g 脂質：1.1g	加糖量：95mg 食塩相当量：0.4g
16	木	あんかけうどん 大根と人参の煮物 豆腐とわかめの煮物 ヨーグルト 麦茶	人参リゾット 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ さとう うどん	はくさい にんじん だいこん わかめ	エネルギー：220kcal たんぱく質：11.6g 脂質：3.4g	加糖量：118mg 食塩相当量：0.3g
17	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 わかめと玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	コンクリウム軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	にんじん キャベツ わかめ たまねぎ オレンジ きゅうり コンクリウムかん	エネルギー：264kcal たんぱく質：11.5g 脂質：2.2g	加糖量：47mg 食塩相当量：0.3g
18	土	鶏そぼろ軟飯 かぼちゃの煮物 大根と小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	しらすあおのり軟飯 麦茶	とりひきにく しらすほし	こめ かたくりこ	かぼちゃ こまつな たまねぎ だいこん あおのり バナナ	エネルギー：265kcal たんぱく質：11.4g 脂質：3.0g	加糖量：115mg 食塩相当量：0.5g
20	月	軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 キャベツと人参の煮物 大根と豆腐のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	ムキカレイ とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	かぼちゃ にんじん キャベツ だいこん りんごジュース かんてん バナナ	エネルギー：203kcal たんぱく質：8.2g 脂質：1.2g	加糖量：74mg 食塩相当量：0.4g
21	火	軟飯 肉団子とキャベツの煮物 かぼちゃと人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ うどん じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	エネルギー：233kcal たんぱく質：11.0g 脂質：2.1g	加糖量：85mg 食塩相当量：0.5g
22	水	軟飯 ブロッコリーと鶏ひき肉の煮物 白菜と人参の煮物 かぼちゃのスープ バナナ 麦茶	ツナ野菜軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ	こめ かたくりこ	ブロッコリー はくさい にんじん かぼちゃ たまねぎ バナナ	エネルギー：252kcal たんぱく質：11.9g 脂質：1.1g	加糖量：45mg 食塩相当量：0.3g
24	金	鶏ひき肉入りうどん 大根と人参の煮物 さつま芋と玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト まぐろ	うどん こめ かたくりこ さとう さつまいも	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ひじき	エネルギー：247kcal たんぱく質：12.8g 脂質：2.5g	加糖量：110mg 食塩相当量：0.5g
25	土	鶏ひき肉入り軟飯 人参とさつま芋の煮物 キャベツとほうれん草の煮物 バナナ 麦茶	しらす青菜軟飯 麦茶	とりひきにく しらすほし	こめ かたくりこ さつまいも	にんじん キャベツ こまつな ほうれん草 バナナ	エネルギー：275kcal たんぱく質：11.4g 脂質：3.0g	加糖量：132mg 食塩相当量：0.4g
27	月	軟飯 白身魚のみそ煮 人参ときゅうりの煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	たら むぎみそ とうふ	こめ かたくりこ さつまいも	にんじん きゅうり こまつな ぶどうジュース かんてん	エネルギー：268kcal たんぱく質：9.1g 脂質：1.6g	加糖量：82mg 食塩相当量：0.4g
28	火	煮込みうどん 鶏ひき肉と人参の煮物 キャベツと小松菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	食パンと煮りんご 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん かたくりこ しょくパン さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな りんご	エネルギー：206kcal たんぱく質：11.4g 脂質：2.8g	加糖量：121mg 食塩相当量：0.6g
29	水	軟飯 ツナとキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 コンクリウムスープ バナナ 麦茶	おなか青菜軟飯 麦茶	まぐろ かつおぶし	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コンクリウムかん バナナ こまつな	エネルギー：265kcal たんぱく質：7.9g 脂質：0.8g	加糖量：61mg 食塩相当量：0.4g
30	木	わかめ軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーのトマト煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 小松菜とキャベツのスープ オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりひきにく	うどん こめ かたくりこ	わかめ たまねぎ こまつな にんじん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー オレンジ トマト	エネルギー：236kcal たんぱく質：11.7g 脂質：1.0g	加糖量：92mg 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。