

日 曜	献立名	献立名			あか	黄	緑	栄養価	
		昼食	おやつ		体をくつる 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	軟飯 鶏ひき肉の人参煮 さつまいもスティック じゃがいもとだいこんのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	ハイハイ	とりひき めきみそ	こめ さつまいも じゃがいも ハイハイ	だいこん にんじん かんてん オレンジジュース	11種-:218kcal たんぱく:7.8g 脂質:4.0g	11種+:58mg 食塩相当量:1.1g		
3火	軟飯 豆腐のそぼろ煮 キャベツと玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 オレンジ 麦茶	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	とりひき とうふ みそ きゅうにゅう ヨーグルト	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	こまつな キャベツ たまねぎ だいこん にんじん オレンジ	11種-:226kcal たんぱく:11.2g 脂質:2.2g	11種+:146mg 食塩相当量:0.5g		
4水	食パンスティック 肉団子と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮物 白菜とじゃが芋のスープ バナナ 麦茶	トマトリソット 麦茶	とりひき チーズ	しょうぼん こめ かたくりこ	たまねぎ きゃべつ にんじん はくさい じゃがいも パナナ トマト	11種-:258kcal たんぱく:11.6g 脂質:2.7g	11種+:59mg 食塩相当量:0.5g		
5木	軟飯 肉団子のコーンクリーム煮 大根と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりひき	こめ かたくりこ	クリームコーンかん たまねぎ だいこん にんじん オレンジ かぼちゃ	11種-:262kcal たんぱく:10.3g 脂質:1.0g	11種+:96mg 食塩相当量:0.3g		
6金	軟飯 鶏肉となすのそぼろ煮 人参とツナの煮物 チンゲン菜と豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらすチーズ軟飯 麦茶	とりひき まぐろ とうふ みそ しらすほし ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ さとう	なす にんじん チンゲンサイ	11種-:232kcal たんぱく:12.4g 脂質:3.3g	11種+:124mg 食塩相当量:0.6g		
7土	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 玉ねぎと人参の煮物 大根と小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	うどん 麦茶	とりひき ヨーグルト みそ	かたくりこ さとう うどん こめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん だいこん こまつな	11種-:277kcal たんぱく:12.0g 脂質:2.2g	11種+:96mg 食塩相当量:0.4g		
9月	軟飯 白身魚の煮付 さつまいもと人参の煮物 白菜と玉ねぎのすまし汁 ミルクゼリー 麦茶	オレンジ蒸しパン 麦茶	ムキカレイ きゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい オレンジジュース かんてん	11種-:231kcal たんぱく:8.6g 脂質:1.6g	11種+:83mg 食塩相当量:0.6g		
10火	軟飯 肉団子とひじきの味噌煮 小松菜と人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	煮込みそうめん 麦茶	とりひき ひじき みそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう そうめん	たまねぎ こまつな にんじん かぼちゃ	11種-:228kcal たんぱく:10.5g 脂質:1.3g	11種+:82mg 食塩相当量:0.5g		
11水	トマトリソット じゃがいもとにんじんの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	お好み焼き 麦茶	とりひき とうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも	たまねぎ トマト にんじん キャベツ パナナ あおのり	11種-:305kcal たんぱく:11.1g 脂質:1.3g	11種+:38mg 食塩相当量:0.2g		
12木	軟飯 肉団子と人参の煮物 キャベツとブロッコリーの煮物 白菜と玉ねぎのスープ オレンジ麦茶	食パンとバナナ	とりひき	こめ しょうぼん じゃがいも かたくりこ	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー はくさい バナナ オレンジ	11種-:229kcal たんぱく:11.0g 脂質:1.6g	11種+:59mg 食塩相当量:0.4g		
13金	鶏ひき肉うどん さつまいもスティック煮 人参と小松菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひき ヨーグルト ひじき	うどん さとう こめ さつまいも かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな	11種-:237kcal たんぱく:10.3g 脂質:2.3g	11種+:140mg 食塩相当量:0.5g		
14土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 人参と小松菜の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひき とうふ みそ ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな わかめ	11種-:264kcal たんぱく:10.7g 脂質:6.4g	11種+:95mg 食塩相当量:0.4g		
17火	さつまいもごはん軟飯 じゃがいものそぼろ煮 人参ときゅうりのスティック煮 大根と小松菜のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	じゃがいもとツナのおやき 麦茶	とりひき ヨーグルト まぐろ	こめ さつまいも じゃがいも かたくりこ さとう	にんじん きゅうり だいこん こまつな	11種-:205kcal たんぱく:11.7g 脂質:1.8g	11種+:137mg 食塩相当量:0.3g		
18水	食パンスティック 肉団子のコーンクリーム煮 じゃがいもと人参の煮物 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	鮭軟飯 麦茶	とりひき さけ	しょうぼん こめ かたくりこ じゃがいも	コーンクリームかん にんじん キャベツ たまねぎ パナナ	11種-:246kcal たんぱく:13.5g 脂質:2.2g	11種+:40mg 食塩相当量:1.1g		
19木	軟飯 大根とそぼろ煮 キャベツとひじき煮 大根と人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	さつまいも蒸しパン 麦茶	とりひき みそ ひじき	こめ こむぎこ さとう さつまいも かたくりこ	だいこん キャベツ にんじん オレンジ	11種-:229kcal たんぱく:10.0g 脂質:1.2g	11種+:198mg 食塩相当量:0.7g		
20金	軟飯 ひき肉のトマト煮 人参とほうれん草の煮物 小松菜とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひき ヨーグルト	こめ さとう しょうぼん かたくりこ	トマト にんじん ほうれん草 こまつな わかめ パナナ	11種-:242kcal たんぱく:13.6g 脂質:2.9g	11種+:111mg 食塩相当量:0.5g		
21土	とりそぼろ軟飯 さつまいもと人参の煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	青菜おか軟飯 麦茶	とりひき とうふ みそ ヨーグルト	こめ さつまいも さとう かたくりこ	たまねぎ こまつな にんじん	11種-:260kcal たんぱく:10.8g 脂質:2.5g	11種+:110mg 食塩相当量:0.5g		
24火	軟飯 鮭の煮付 人参ときゅうりの煮物 豆腐と玉ねぎのみ汁 オレンジゼリー 麦茶	りんご蒸しパン 麦茶	さけ とうふ みそ きゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん きゅうり りんご オレンジジュース かんてん	11種-:231kcal たんぱく:9.8g 脂質:2.3g	11種+:65mg 食塩相当量:0.5g		
25水	ツナ軟飯 人参とブロッコリーの煮物 さつまいもとキャベツのスープ バナナ 麦茶	ミルクゼリー	まぐろ きゅうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ かんてん ブロッコリー バナナ	11種-:171kcal たんぱく:6.7g 脂質:1.6g	11種+:63mg 食塩相当量:0.4g		
26木	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 人参とキャベツのスティック煮 納豆とキャベツのみそ汁 オレンジ 麦茶	人参蒸しパン 麦茶	とりひき なつとう みそ	じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう こめ	にんじん きゅうり キャベツ かんてん	11種-:222kcal たんぱく:10.7g 脂質:1.9g	11種+:50mg 食塩相当量:0.4g		
27金	軟飯 鶏ひき肉とじゃがいものトマト煮 キャベツとツナの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ	とりひき まぐろ ヨーグルト	じゃがいも さとう しょうぼん こめ かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ パナナ	11種-:251kcal たんぱく:13.6g 脂質:2.7g	11種+:76mg 食塩相当量:2.2g		
28土	軟飯 鶏ひき肉と焼き麩の煮物 きゅうりと大根のスティック煮 人参と白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おかかチーズ軟飯 麦茶	ヨーグルト とりひき みそ チーズ かつおぶし	こめ やきふ さとう こめ かたくりこ	きゅうり だいこん にんじん はくさい	11種-:298kcal たんぱく:12.4g 脂質:6.4g	11種+:136g 食塩相当量:0.9g		
30月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃと大根の煮物 人参とじゃがいものみそ汁 りんごゼリー 麦茶	ヨーグルト蒸しパン 麦茶	ムキカレイ みそ ヨーグルト	こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう こめ	たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん りんごジュース かんてん	11種-:220kcal たんぱく:8.6g 脂質:1.1g	11種+:90mg 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。