

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2日月 17日火	牛乳 菓子	ごはん	味噌バター肉じゃが 菜の花和え きゃべつの味噌汁	牛乳 蒸しパン	豚肉 味噌 卵 牛乳	米 油 じゃが芋 H/M バター 砂糖	人参 きゃべつ コーン 水菜 玉ねぎ ほうれん草	450kcal 17.3g 脂: 15.2g 塩: 1.8g
3日火 18日水	牛乳 チーズ	ごはん	はんぺんフライ きゃべつとコーンのサラダ にんじんポターージュ	牛乳 菓子	はんぺん 牛乳 卵 チーズ ツナ缶 スキムミルク 豆腐	米 砂糖 薄力粉 マヨネーズ パン粉 油	きゃべつ ほうれん草 人参 きゅうり コーン	551kcal 20.6g 脂: 23.0g 塩: 2.0g
4日水 19日木	牛乳 菓子	ごはん	豆腐ハンバーグ さつまいもとお豆のサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 豆乳もち	豆腐 味噌 豚肉 牛乳 大豆 豆乳 油揚げ きな粉	米 さつまいも 油 ごま 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	えのき 人参 玉ねぎ きゃべつ ひじき もやし きゅうり	536kcal 19.9g 脂: 21.1g 塩: 1.4g
5日木 20日金	ヨーグルト	ごはん	かじきの梅焼き 磯辺和え むらくも汁	牛乳 ごまラスク	かじき ヨーグルト かまぼこ 牛乳 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉 マーガリン 食パン ごま	梅干し もやし 長ねぎ のり きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草	481kcal 24.4g 脂: 16.9g 塩: 1.8g
6日金 23日月	牛乳 菓子	野菜醤油ラーメン	鶏肉の香味焼 中華サラダ ゼリー	牛乳 おにぎり	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム 卵	中華めん 春雨 油 砂糖 ごま油 米 片栗粉	もやし きゅうり 玉ねぎ わかめ 人参 チンゲンサイ	495kcal 26.1g 脂: 17.3g 塩: 2.1g
7日土 21日土	牛乳 菓子	タコライス	粉ふき芋 コーンと野菜のスープ バナナ	牛乳 菓子	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ バナナ ケチャップ コーン レタス 人参 トマト ほうれん草	508kcal 20.6g 脂: 19.3g 塩: 1.4g
10日火 24日火	牛乳 菓子	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 マカロニミート	鶏肉 豚肉 かにかま 味噌 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	マーマレード 玉ねぎ きゃべつ ケチャップ 人参 ほうれん草 きゅうり	493kcal 21.9g 脂: 18.1g 塩: 1.9g
11日水 25日水	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 伴三糸 わかめスープ	牛乳 菓子	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	きゃべつ もやし 人参 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	503kcal 17.5g 脂: 20.5g 塩: 1.6g
12日木 27日金	牛乳 菓子	ごはん	鮭フライ 3色野菜のおかか和え ミネストローネ	牛乳寒天 せんべい	鮭 かつお節 ベーコン 牛乳	米 マカロニ 薄力粉 砂糖 パン粉 油	ケチャップ 玉ねぎ 小松菜 トマト 人参 寒天 もやし フルーツ缶	427kcal 18.1g 脂: 12.3g 塩: 1.0g
13日金 30日月	牛乳 チーズ	ごはん	夏野菜カレー 切干大根サラダ	牛乳 クラッカージャムサンド	鶏肉 牛乳 チーズ	米 ごま油 じゃが芋 クラッカー 油 砂糖	玉ねぎ りんご 人参 切干大根 なす きゅうり スッキーニ いちごジャム	451kcal 16.7g 脂: 17.7g 塩: 2.3g
14日土 28日土	牛乳 菓子	鶏と野菜の塩うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 砂糖	長ねぎ バナナ 人参 きゃべつ かぼちゃ	444kcal 15.5g 脂: 11.7g 塩: 2.0g
16日月 31日火	牛乳 菓子	ごはん	チンジャオロース マカロニサラダ きのこ汁	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 マカロニ ごま油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	人参 きゅうり ピーマン えのき たけのこ まいたけ きゃべつ しめじ・長ねぎ	488kcal 17.8g 脂: 19.7g 塩: 1.6g
26日木 	ヨーグルト	バターライス	タンダーリーチキン フレンチポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 牛乳 ハム 卵 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 バター H/M 油 じゃが芋	玉ねぎ きゃべつ 人参 チンゲンサイ ケチャップ バナナ きゅうり	522kcal 22.5g 脂: 21.4g 塩: 1.9g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
488kcal	19.9g	18.0g	1.8g

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2日 月 17日 火	ごはん	味噌バター肉じゃが 菜の花和え きゃべつの味噌汁	牛乳 蒸しパン	豚肉 味噌 卵 牛乳	米 油 じゃが芋 H/M バター 砂糖	人参 きゃべつ コーン 水菜 玉ねぎ ほうれん草	487kcal たんぱく質 18.7g 脂質 15.7g 食塩 2.3g
3日 火 18日 水	ごはん	はんぺんフライ きゃべつとコーンのサラダ にんじんポタージュ	牛乳 菓子	はんぺん 牛乳 卵 チーズ ツナ缶 スキムミルク 豆腐	米 砂糖 薄力粉 マヨネーズ パン粉 油	きゃべつ ほうれん草 人参 きゅうり コーン	605kcal たんぱく質 20.5g 脂質 23.0g 食塩 2.2g
4日 水 19日 木	ごはん	豆腐ハンバーグ さつまいもとお豆のサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 豆乳もち	豆腐 味噌 豚肉 牛乳 大豆 豆乳 油揚げ きな粉	米 さつまいも 油 ごま 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	えのき 人参 玉ねぎ きゃべつ ひじき もやし きゅうり	593kcal たんぱく質 22.1g 脂質 21.8g 食塩 1.7g
5日 木 20日 金	ごはん	かじきの梅焼き 磯辺和え むらくも汁	牛乳 ごまラスク	かじき ヨーグルト かまぼこ 牛乳 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉 マーガリン 食パン ごま	梅干し もやし 長ねぎ のり きゃべつ 玉ねぎ ほうれん草	561kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.1g 食塩 2.2g
6日 金 23日 月	野菜醤油ラーメン	鶏肉の香味焼 中華サラダ ゼリー	牛乳 おにぎり	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム 卵	中華めん 春雨 油 砂糖 ごま油 米 片栗粉	もやし きゅうり 玉ねぎ わかめ 人参 チンゲンサイ	549kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.7g 食塩 2.5g
7日 土 21日 土	タコライス	粉ふき芋 コーンと野菜のスープ バナナ	牛乳 菓子	豚肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ パナナ ケチャップ コーン レタス 人参 トマト ほうれん草	552kcal たんぱく質 22.9g 脂質 19.6g 食塩 1.7g
10日 火 24日 火	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 マカロニミート	鶏肉 豚肉 かにかま 味噌 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	マーマレード 玉ねぎ きゃべつ ケチャップ 人参 ほうれん草 きゅうり	548kcal たんぱく質 24.9g 脂質 19.8g 食塩 2.3g
11日 水 25日 水	ごはん	麻婆豆腐 伴三絲 わかめスープ	牛乳 菓子	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	きゃべつ もやし 人参 わかめ 長ねぎ 玉ねぎ きゅうり	549kcal たんぱく質 19.0g 脂質 20.8g 食塩 2.0g
12日 木 27日 金	ごはん	鮭フライ 3色野菜のおかか和え ミネストローネ	牛乳寒天 せんべい	鮭 かつお節 ベーコン 牛乳	米 マカロニ 薄力粉 砂糖 パン粉 油	ケチャップ 玉ねぎ 小松菜 トマト 人参 寒天 もやし フルーツ缶	450kcal たんぱく質 19.2g 脂質 10.8g 食塩 1.3g
13日 金 30日 月	ごはん	夏野菜カレー 切干大根サラダ	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	鶏肉 牛乳 チーズ	米 ごま油 じゃが芋 クラッカー 油 砂糖	玉ねぎ りんご 人参 切干大根 なす きゅうり ズッキーニ いちごジャム	479kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.0g 食塩 2.4g
14日 土 28日 土	鶏と野菜の塩うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 砂糖	長ねぎ パナナ 人参 きゃべつ かぼちゃ	486kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.7g 食塩 2.3g
16日 月 31日 火	ごはん	チンジャオロース マカロニサラダ きのこ汁	牛乳 菓子	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 マカロニ ごま油 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	人参 きゅうり ピーマン えのき だけのこ まいたけ きゃべつ しめじ・長ねぎ	537kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.1g 食塩 1.9g
26日 木 	バターライス	タンドリーチキン フレンチポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナケーキ	鶏肉 牛乳 ハム 卵 チーズ ヨーグルト	米 砂糖 バター H/M 油 じゃが芋	玉ねぎ きゃべつ 人参 チンゲンサイ ケチャップ パナナ きゅうり	612kcal たんぱく質 25.3g 脂質 24.7g 食塩 2.3g

⇒その他連絡事項

献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月の平均栄養量			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
539kcal	21.7g	18.7g	2.1g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
2日 月 17日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 味噌肉じゃが ほうれん草のお浸し きゃべつの味噌汁	やわらかごはん 味噌肉じゃが ほうれん草のお浸し きゃべつの味噌汁	ごはん 味噌バター肉じゃが 菜の花和え きゃべつの味噌汁
	午後食		お茶・煮込みうどん	お茶・煮込みうどん	牛乳・蒸しパン
	食材		豚肉・味噌・米・じゃが芋・バター 砂糖・油・うどん・人参・コーン・玉ねぎ ほうれん草・きゃべつ・水菜	豚肉・味噌・米・じゃが芋・バター 砂糖・油・うどん・人参・コーン・玉ねぎ ほうれん草・きゃべつ・水菜	豚肉・味噌・卵・牛乳・米・じゃが芋・バター 砂糖・油・H/M・人参・コーン・玉ねぎ ほうれん草・きゃべつ・水菜
3日 火 18日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食 		おかゆ 豆腐ステーキ きゃべつとコーンのサラダ にんじんポターージュ	やわらかごはん 豆腐ステーキ きゃべつとコーンのサラダ にんじんポターージュ	ごはん はんぺんフライ きゃべつとコーンのサラダ にんじんポターージュ
	午後食		お茶・鮭かゆ	お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材		豆腐・ツナ缶・豆腐 スキムミルク・米・薄力粉・パン粉・鮭 きゃべつ・人参・きゅうり・コーン・ほうれん草	豆腐・ツナ缶・豆腐 スキムミルク・米・薄力粉・パン粉・鮭 きゃべつ・人参・きゅうり・コーン・ほうれん草	はんぺん・卵・ツナ缶・豆腐・牛乳・チーズ スキムミルク・米・薄力粉・パン粉・マヨネーズ きゃべつ・人参・きゅうり・コーン・ほうれん草
4日 水 19日 木	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		おかゆ 豆腐ハンバーグ さつまいもとお豆のサラダ 野菜の味噌汁	やわらかごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもとお豆のサラダ 野菜の味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもとお豆のサラダ 野菜の味噌汁
	午後食		お茶・きな粉かゆ	お茶・きな粉かゆ	牛乳・豆乳もち
	食材		豆腐・豚肉・大豆・味噌 きな粉・米・さつまいも・もやし えのき・玉ねぎ・ひじき・きゅうり・人参・きゃべつ	豆腐・豚肉・大豆・油揚げ・味噌 きな粉・米・さつまいも・もやし えのき・玉ねぎ・ひじき・きゅうり・人参・きゃべつ	豆腐・豚肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳 豆乳・きな粉・米・さつまいも・ごま・マヨネーズ・もやし えのき・玉ねぎ・ひじき・きゅうり・人参・きゃべつ
5日 木 20日 金	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食 		おかゆ かじきの照り焼き 磯辺和え 豆腐のすまし汁	やわらかごはん かじきの照り焼き 磯辺和え 豆腐のすまし汁	ごはん かじきの梅焼き 磯辺和え 豆腐のすまし汁
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	牛乳・ごまラスク
	食材		かじき・豆腐・牛乳 米・食パン・長ねぎ ほうれん草・もやし・のり・玉ねぎ・きゃべつ	かじき・豆腐・牛乳 米・食パン・長ねぎ ほうれん草・もやし・のり・玉ねぎ・きゃべつ	かじき・かまぼこ・豆腐・卵・ヨーグルト・牛乳 米・食パン・ごま・マーガリン・梅干し・長ねぎ ほうれん草・もやし・のり・玉ねぎ・きゃべつ
6日 金 23日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		野菜醤油うどん 鶏肉の香味焼 中華サラダ	野菜醤油うどん 鶏肉の香味焼 中華サラダ	野菜醤油ラーメン 鶏肉の香味焼 中華サラダ ゼリー
	午後食		お茶・わかめかゆ	お茶・わかめかゆ	牛乳・おにぎり
	食材		豚肉・鶏肉・うどん・ 米・もやし・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ きゅうり・わかめ	豚肉・鶏肉・うどん・ 春雨・米・もやし・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ きゅうり・わかめ	豚肉・鶏肉・ハム・卵・牛乳・中華麺・ごま油 春雨・米・もやし・玉ねぎ・人参・チンゲンサイ きゅうり・わかめ
7日 土 21日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食 		タコライス風かゆ 粉ふき芋 コーンと野菜のスープ バナナ	タコライス風かゆ 粉ふき芋 コーンと野菜のスープ バナナ	タコライス 粉ふき芋 コーンと野菜のスープ バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		豚肉・チーズ・米・じゃが芋 玉ねぎ・レタス・トマト・バナナ コーン・人参・ほうれん草	豚肉・チーズ・米・じゃが芋 玉ねぎ・ケチャップ・レタス・トマト・バナナ コーン・人参・ほうれん草	豚肉・チーズ・牛乳・米・じゃが芋 玉ねぎ・ケチャップ・レタス・トマト・バナナ コーン・人参・ほうれん草

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
10日 火 24日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ 豆腐と青菜の味噌汁	やわらかごはん 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ 豆腐と青菜の味噌汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ 豆腐と青菜の味噌汁
	午後食		お茶・ミートかゆ	お茶・ミートかゆ	牛乳・マカロニミート
	食材		鶏肉・豆腐・豚肉・味噌 米・きゃべつ・人参 きゅうり・玉ねぎ・ほうれん草	鶏肉・豆腐・豚肉・味噌 米・きゃべつ・人参 きゅうり・玉ねぎ・ケチャップ・ほうれん草	鶏肉・かにかま・豆腐・牛乳・豚肉・味噌 米・マカロニ・マーマレード・きゃべつ・人参 きゅうり・玉ねぎ・ケチャップ・ほうれん草
11日 水 25日 水	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 麻婆豆腐 野菜の和え物 わかめスープ	やわらかごはん 麻婆豆腐 伴三絲 わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 伴三絲 わかめスープ
	午後食		お茶・野菜入りかゆ	お茶・野菜入りかゆ	牛乳・菓子
	食材		豆腐・豚肉・味噌・米・ きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり もやし・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・米・春雨 きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり もやし・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・牛乳・米・ごま油・春雨 ごま・きゃべつ・人参・長ねぎ・きゅうり もやし・わかめ・玉ねぎ
12日 木 27日 金	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 鮭の塩焼き 3色野菜のおかか和え ミネストローネ	やわらかごはん 鮭の塩焼き 3色野菜のおかか和え ミネストローネ	ごはん 鮭フライ 3色野菜のおかか和え ミネストローネ
	午後食		お茶・豆腐入りうどん	お茶・豆腐入りうどん	牛乳・菓子
	食材		鮭・かつお節・うどん・米 人参・もやし・玉ねぎ・トマト・小松菜	鮭・かつお節・うどん・米 マカロニ・ケチャップ・小松菜 人参・もやし・玉ねぎ・トマト	鮭・かつお節・ベーコン・牛乳・米・薄力粉 パン粉・マカロニ・ケチャップ・小松菜 人参・もやし・玉ねぎ・トマト・寒天・フルーツ缶
13日 金 30日 月	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・チーズ
	午前食		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ	やわらかごはん じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ	ごはん 夏野菜カレー 切干大根サラダ
	午後食		お茶・ジャムのせパンがゆ	お茶・ジャムのせパンがゆ	牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材		鶏肉・牛乳・食パン・米・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ナス・ズッキーニ りんご・切干大根・きゅうり・いちご・ジャム	鶏肉・牛乳・食パン・米・じゃが芋 玉ねぎ・人参・ナス・ズッキーニ りんご・切干大根・きゅうり・いちご・ジャム	鶏肉・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 ごま油・クラッカー・玉ねぎ・人参・ナス ズッキーニ・りんご・切干大根・きゅうり・いちご・ジャム
14日 土 28日 土	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		鶏と野菜の塩うどん かぼちゃ煮 バナナ	鶏と野菜の塩うどん かぼちゃ煮 バナナ	鶏と野菜の塩うどん かぼちゃ煮 バナナ
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材		鶏肉・うどん・長ねぎ・人参 きゃべつ・かぼちゃ・バナナ・米	鶏肉・うどん・長ねぎ・人参 きゃべつ・かぼちゃ・バナナ・米	鶏肉・牛乳・うどん・長ねぎ・人参 きゃべつ・かぼちゃ・バナナ
16日 月 31日 火	朝おやつ		お茶	お茶	牛乳・菓子
	午前食		おかゆ 豚肉と野菜の干切り炒め きゃべつサラダ きのこ汁	やわらかごはん 豚肉と野菜の干切り炒め マカロニサラダ きのこ汁	ごはん チンジャオロース マカロニサラダ きのこ汁
	午後食		お茶・ツナかゆ	お茶・ツナかゆ	牛乳・菓子
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米・ツナ缶 人参・ピーマン・しめじ・長ねぎ きゃべつ・きゅうり・えのき・舞茸	豚肉・豆腐・味噌・米・ツナ缶 マカロニ・人参・ピーマン・しめじ・長ねぎ たけのこ・きゃべつ・きゅうり・えのき・舞茸	豚肉・牛乳・豆腐・味噌・米・ごま油 マカロニ・マヨネーズ・人参・ピーマン・しめじ・長ねぎ たけのこ・きゃべつ・きゅうり・えのき・舞茸
26日 木 	朝おやつ		お茶	お茶	ヨーグルト
	午前食		おかゆ チキンの照り煮 ポテトサラダ 野菜スープ	やわらかごはん チキンの照り煮 ポテトサラダ 野菜スープ	バターライス タンドリーチキン フレンチポテトサラダ 野菜スープ
	午後食		お茶・バナナ入りパンがゆ	お茶・バナナ入りパンがゆ	牛乳・バナナケーキ
	食材		鶏肉・食パン・牛乳 米・バター・じゃが芋・玉ねぎ・人参 きゅうり・きゃべつ・チンゲンサイ・バナナ	鶏肉・食パン・牛乳 米・バター・じゃが芋・玉ねぎ・人参 ケチャップ・きゅうり・きゃべつ・チンゲンサイ・バナナ	鶏肉・ハム・チーズ・ヨーグルト・牛乳・卵 米・バター・じゃが芋・H/M・玉ねぎ・人参 ケチャップ・きゅうり・きゃべつ・チンゲンサイ・バナナ
	朝おやつ				
	午前食				
	午後食				
	食材				