

	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
1日 火 15日 火	牛乳 菓子	ごはん	鮭の味噌焼き 小松菜の白和え 豚汁	牛乳 マカロニきな粉	さけ あぶらあげ みそ きゅうりゅう とうふ きなこ ぶたにく	こめ さといも さとう こんにやく あぶら まかろに ごま	こまつな ながねぎ にんじん だいこん ごぼう	468kcal 25.1g 脂: 14.7g 塩: 1.3g
2日 水 16日 水	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうりゅう ちーず	こめ こまあぶら じゃがいも あぶら さとう	れんこん きゅうり にんじん みずな たまねぎ けちやつぶ 切干大根 りんご	480kcal 17.4g 脂: 19.4g 塩: 2.3g
3日 木 	ヨーグルト	鬼の顔ごはん	鶏肉の照り焼き 3色野菜のおかか和え 根菜汁	牛乳 まめまめみそまめ	ぐりんひーず きゅうりゅう とりにく だいず かつおぶし よーくると とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ こまつな ながねぎ もやし のり だいこん にんじん ごぼう	366kcal 21.9g 脂: 12.9g 塩: 1.5g
4日 金 17日 木	牛乳 菓子	ミートパスタ	ささみサラダ コーンと野菜のスープ ゼリー	牛乳 いちごジャムサンドパン	ぶたにく ちーず ささみ ぎゅうりゅう	すばてい ぜりー あぶら しゃよぼん さとう まーがりん まよねーず	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン まっしゅーど ほうれんそう びーまん いちごじゃむ	536kcal 22.9g 脂: 20.0g 塩: 2.5g
5日 土 19日 土	牛乳 菓子	豚丼	粉ふき芋 野菜の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうりゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん ばなな あおのり きゃべつ	545kcal 18.9g 脂: 17.0g 塩: 1.1g
7日 月 18日 金	牛乳 菓子	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーの磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく きゅうりゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ しらたき さとう あぶら	たまねぎ ぶらっこりー にんじん ばんのうねぎ はくさい もやし・のり ながねぎ しめじ	476kcal 17.4g 脂: 17.8g 塩: 1.6g
8日 火 21日 月	牛乳 チーズ	ごはん	揚げサバの甘酢あん 菜の花和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 レーズン入り蒸しパン	さば きゅうりゅう たまご ちーず あぶらあげ みそ	こめ さといも かたくりこ H/M あぶら さとう	ほうれんそう れーずん だいこん にんじん ながねぎ	546kcal 23.9g 脂: 23.3g 塩: 1.8g
9日 水 22日 火	牛乳 菓子	ほうとううどん	つくねバーグ 季節のフルーツ	牛乳 非常食ごはんのおにぎり 	みそ とりにく ぎゅうりゅう	うどん こめ かたくりこ あぶら さとう	かぼちゃ ぶらーつ にんじん たまねぎ れんこん	466kcal 19.0g 脂: 15.1g 塩: 2.8g
10日 木 25日 金	牛乳 菓子	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 磯豆煮 貝だくさん味噌汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ きゅうりゅう だいず とうふ	こめ まよねーず あぶら さとう	ひじき わかめ にんじん ごぼう だいこん	563kcal 25.9g 脂: 20.0g 塩: 1.7g
12日 土 26日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	かぼちゃ煮 なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうりゅう	こめ さとう	にんじん みずな たまねぎ ばなな かぼちゃ なめこ	494kcal 17.5g 脂: 16.1g 塩: 1.4g
14日 月 28日 月	牛乳 菓子	バターライス	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ホットケーキ	ういんなー きゅうりゅう ちーず かにかま たまご	こめ まよねーず ばたー あぶら はるまきのかわ さとう じゃがいも H/M	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゃべつ きゅうり	553kcal 16.3g 脂: 23.5g 塩: 1.9g
24日 木 	ヨーグルト	ケチャップライス	スコップコロケ マカロニサラダ 大根とわかめのスープ	牛乳 パイナップルケーキ	ぶたにく ぎゅうりゅう たまご よーくると	こめ ばんこ ばたー まかろに あぶら まよねーず じゃがいも こまあぶら	たまねぎ だいこん きゃべつ わかめ にんじん ばいん きゅうり	643kcal 18.9g 脂: 30.4g 塩: 1.7g

⇒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
511kcal	20.4g	19.2g	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
1日 火 15日 火	ごはん	鮭の味噌焼き 小松菜の白和え 豚汁	牛乳 マカロニきな粉	さけ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう とうふ きなこ ぶたにく	こめ さといも さとう こんにゃく あぶら まかろに ごま	こまつな ながねぎ にんじん だいこん ごぼう	513kcal 28.5g 脂: 14.9g 塩: 1.6g
2日 水 16日 水	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら さとう	れんこん きゅうり にんじん みすな たまねぎ けちゃっぴ 切干大根 りんご	515kcal 16.4g 脂: 18.1g 塩: 2.4g
3日 木 	鬼の顔ごはん	鶏肉の照り焼き 3色野菜のおかか和え 根菜汁	牛乳 まめまめみそまめ	くりんびーす ぎゅうにゅう とりにく だいず かつおぶし とうふ	こめ あぶら かたくりこ さとう	たまねぎ こまつな ながねぎ もやし のり だいこん にんじん ごぼう	417kcal 24.5g 脂: 14.1g 塩: 1.8g
4日 金 17日 木	ミートパスタ	ささみサラダ コーンと野菜のスープ ゼリー	牛乳 いちごジャムサンドパン	ぶたにく ちーず ささみ ぎゅうにゅう	ずばてい ぜりー あぶら しょくばん さとう まーがりん まよねーず	たまねぎ きゃべつ にんじん コーン まっしゅるーむ ほうれんそう びーまん いちごじゃむ	586kcal 25.7g 脂: 20.5g 塩: 3.0g
5日 土 19日 土	豚丼	粉ふき芋 野菜の味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ もやし にんじん ばなな あおのり きゃべつ	613kcal 21.0g 脂: 18.3g 塩: 1.3g
7日 月 18日 金	ごはん	ずき焼き風煮 ブロッコリーの磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ しらたき さとう あぶら	たまねぎ ぶろっこりー にんじん ほんのうねぎ はくさい もやし・のり ながねぎ しめじ	526kcal 19.1g 脂: 19.4g 塩: 1.9g
8日 火 21日 月	ごはん	揚げサバの甘酢あん 菜の花和え 里芋と大根の味噌汁	牛乳 レーズン入り蒸しパン	さば ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ みそ	こめ さといも かたくりこ H/M あぶら さとう	ほうれんそう れーずん だいこん にんじん ながねぎ	598kcal 24.5g 脂: 23.1g 塩: 1.8g
9日 水 22日 火	ほうとううどん	つくねバーグ 季節のフルーツ	牛乳 非常食ごはんのおにぎり 	みそ とりにく ぎゅうにゅう	うどん こめ かたくりこ あぶら さとう	かぼちゃ ぶるーつ にんじん たまねぎ れんこん	502kcal 20.9g 脂: 14.0g 塩: 3.4g
10日 木 25日 金	ごはん	チキンの味噌マヨネーズ焼き 磯豆煮 貝だくさん味噌汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう だいず とうふ	こめ まよねーず あぶら さとう	ひじき わかめ にんじん ごぼう だいこん	638kcal 29.7g 脂: 21.1g 塩: 2.0g
12日 土 26日 土	鶏そぼろ丼	かぼちゃ煮 なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう	にんじん みすな たまねぎ ばなな かぼちゃ なめこ	545kcal 19.0g 脂: 16.5g 塩: 1.7g
14日 月 28日 月	バターライス	ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ホットケーキ	ういんなー ぎゅうにゅう ちーず かにかま たまご	こめ まよねーず ばたー あぶら はるまきのかわ さとう じゃがいも H/M	たまねぎ ほうれんそう にんじん きゃべつ きゅうり	614kcal 17.5g 脂: 24.9g 塩: 2.3g
24日 木 	ケチャップライス	スコップコロケ マカロニサラダ 大根とわかめのスープ	牛乳 パイナップルケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	こめ ばんこ ばたー まかろに あぶら まよねーず じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ だいこん きゃべつ わかめ にんじん ばいん きゅうり	702kcal 17.6g 脂: 32.2g 塩: 2.0g

⇒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
564kcal	22.0g	19.8g	2.1g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 火 15日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん 鮭の味噌焼き 小松菜の白和え 豚汁
	午後食				牛乳・マカロニきな粉
	食材				鮭・豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳・きな粉・米 ごま・里芋・こんにゃく・マカロニ・小松菜 人参・大根・ごぼう・長ねぎ
2日 水 16日 水	朝おやつ				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん ポークカレー 切干大根サラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 ごま油・れんこん・人参・玉ねぎ・りんご 切干大根・きゅうり・水菜
3日 木 	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				鬼の顔ごはん 鶏肉の照り焼き 3色野菜のおかか和え 根菜汁
	午後食				牛乳・まめまめみそまめ
	食材				グリーンピース・鶏肉・かつお節・豆腐・ヨーグルト 牛乳・大豆・米・玉ねぎ・ケチャップ・のり 人参・小松菜・もやし・ごぼう・長ねぎ
4日 金 17日 木	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ミートパスタ ささみサラダ コーンと野菜のスープ ゼリー
	午後食				牛乳・いちごジャムサンドパン
	食材				豚肉・チーズ・ささみ・牛乳・スパゲティ・いちごジャム マヨネーズ・ゼリー・食パン・マーガリン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・ピーマン・きゃべつ・コーン・ほうれん草
5日 土 19日 土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				豚丼 粉ふき芋 野菜の味噌汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・油揚げ・牛乳・米・じゃが芋 玉ねぎ・人参・青のり・きゃべつ・もやし・バナナ
7日 月 18日 金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーの磯辺和え もやしと油揚げの味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・豆腐・油揚げ・牛乳・米・しらたき 玉ねぎ・人参・白菜・長ねぎ・のり ブロッコリー・もやし・しめじ・万能ねぎ

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日 火 21日月	朝おやつ				牛乳・チーズ
	午前食 				ごはん 揚げサバの甘酢あん 菜の花和え 里芋と大根の味噌汁
	午後食				牛乳・レーズン入り蒸しパン
	食材				さば・卵・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 米・片栗粉・里芋・H/M・ほうれん草 大根・人参・長ねぎ・レーズン
9日 水 22日 火	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ほうとううどん つくねバーグ 季節のフルーツ
	午後食				牛乳・非常食ごはんのおにぎり
	食材				味噌・鶏肉・牛乳・うどん・片栗粉・米 かぼちゃ・人参・玉ねぎ・れんこん 季節のフルーツ
10日 木 25日 金	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				ごはん チキンの味噌マヨネーズ焼き 磯豆煮 具だくさん味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・味噌・大豆・豆腐・油揚げ・牛乳 米・マヨネーズ・ひじき・人参・ごぼう 大根・わかめ
12日 土 26日 土	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				鶏そぼろ丼 かぼちゃ煮 なめこの味噌汁 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米・人参 玉ねぎ・かぼちゃ・なめこ・水菜・バナナ
14日月 28日月	朝おやつ				牛乳・菓子
	午前食 				バターライス ポテト春巻き フレンチサラダ コンソメスープ
	午後食				牛乳・ホットケーキ
	食材				ウィンナー・チーズ・かにかま・卵・牛乳 米・バター・春巻きの皮・じゃが芋・マヨネーズ・H/M 玉ねぎ・人参・きゃべつ・きゅうり・ほうれん草
24日 木	朝おやつ				ヨーグルト
	午前食 				ケチャップライス スコップコロケ マカロニサラダ 大根とわかめのスープ
	午後食				牛乳・パイナップルケーキ
	食材				豚肉・牛乳・卵・ヨーグルト・米・バター・パイン缶 じゃが芋・パン粉・マカロニ・マヨネーズ・ごま油 玉ねぎ・きゃべつ・人参・きゅうり・大根・わかめ
24日	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				
	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				