

	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 金 15日 金	牛乳 菓子	ゆかりごはん	豆腐入りのしどり おひたし 沢煮椀	牛乳 マカロニきな粉	とりにく かつおぶし とうふ ぶたにく たまご きゅうにゅう みそ きなこ	こめ まかろに ばんこ さとう かたくりこ	あおのり ごぼう ほうれんそう たけのこ はくさい えのき にんじん みずな	438kcal 20.1g 脂: 13.8g 塩: 1.3g
2日 土 16日 土 30日 土	牛乳 菓子	豚丼	粉ふきいも なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ みずな にんじん ばなな あおのり なめこ	465kcal 17.1g 脂: 16.9g 塩: 1.3g
4日 月 18日 月	牛乳 菓子	ごはん	肉じゃが 菜の花あえ やさいのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ さつまあげ きゅうにゅう たまご あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう きゃべつ	470kcal 17.3g 脂: 17.3g 塩: 1.5g
5日 火 20日 水	牛乳 チーズ	鶏と野菜の煮うどん	ぎせい豆腐 季節のフルーツ	牛乳 いちごジャムサンド	とりにく ちーず とうふ たまご きゅうにゅう	うどん まーがりん あぶら さとう しょくばん	ながねぎ しいたけ にんじん フルーツ きゃべつ いちごじゃむ ひじき	464kcal 24.3g 脂: 19.0g 塩: 1.8g
6日 水 21日 木	ヨーグルト	ごはん	鮭フライ 小松菜の白和え けんちん汁	牛乳 お好み焼き	さけ よーくると とうふ とりにく さつまあげ	こめ さとう はくりきこ ごま ばんこ さといも ごまあぶら まよねーず	けちやつぶ ごぼう こまつな ながねぎ にんじん きゃべつ だいこん こーん	531kcal 29.2g 脂: 16.0g 塩: 1.2g
7日 木 22日 金	牛乳 菓子	ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ にんじんポターシュ	牛乳 菓子	とうふ すきむみるく ぶたにく きゅうにゅう たまご ちーず	こめ ごま あぶら さとう ばんこ かたくりこ	たまねぎ けちやつぶ ぶろっこりー にんじん	500kcal 20.8g 脂: 19.7g 塩: 1.5g
8日 金 25日 月	牛乳 菓子	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ きのこのすまし汁	牛乳 たまご蒸しパン	ぶたにく きゅうにゅう たまご	こめ ごまあぶら じゃがいも H/M あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやつぶ しめじ えのき りんご ながねぎ わかめ	540kcal 17.3g 脂: 21.1g 塩: 2.0g
9日 土 23日 土	牛乳 菓子	中華丼	高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく きゅうにゅう ちくわ みそ こうやとうふ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい こまつな にんじん えのき たまねぎ ばなな だいこん	482kcal 17.0g 脂: 15.8g 塩: 1.6g
11日 月 26日 火	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き やさいサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ かにかま きゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ あぶら まよねーず	きゃべつ わかめ にんじん きゅうり だいこん	483kcal 20.8g 脂: 21.8g 塩: 1.5g
12日 火 27日 水	牛乳 菓子	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 きのこおにぎり	とりにく きゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ	こめ さとう まよねーず かたくりこ あぶら	ひじき しめじ にんじん こねぎ ごぼう もやし	496kcal 23.9g 脂: 13.7g 塩: 1.4g
13日 水 28日 木	牛乳 チーズ	ごはん	さわらの西京焼き いそべあえ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	さわら ちーず みそ とうふ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら	きゃべつ みずな ほうれんそう もやし のり	473kcal 21.2g 脂: 19.1g 塩: 1.5g
14日 木	ヨーグルト	ミートパスタ	きゃべつとささみのサラダ コーンとやさいのスープ ゼリー	牛乳 バナナケーキ	ぶたにく たまご ちーず よーくると ささみ きゅうにゅう	すばてい ぜりー あぶら H/M さとう まよねーず	たまねぎ きゃべつ にんじん こーん まっしゅるーお ほうれんそう びーまん ばなな とまと	529kcal 22.2g 脂: 20.7g 塩: 2.8g
19日 火 	牛乳 菓子	コーンごはん	はんぺんフライ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	はんぺん すきむみるく たまご よーくると かにかま きゅうにゅう	こめ あぶら ばたー さとう はくりきこ ばんこ	こーん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん きゅうり	532kcal 18.8g 脂: 18.2g 塩: 2.2g

⇒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
493kcal	20.8g	17.9g	1.7g

	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 金 15日 金	ゆかりごはん	豆腐入りのしどり おひたし 沢煮椀	牛乳 マカロニきな粉	とりにく かつおぶし とうふ ぶたにく たまご きゅうにゅう みそ きなこ	こめ まかろに ばんこ さとう かたくりこ	あおのり ごぼう ほうれんそう たけのこ はくさい えのき にんじん みずな	475kcal 22.3g 脂: 13.7g 塩: 1.5g
2日 土 16日 土 30日 土	豚丼	粉ふきいも なめこのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ みそ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ みずな にんじん ばなな あおのり なめこ	504kcal 18.5g 脂: 16.6g 塩: 1.5g
4日 月 18日 月	ごはん	肉じゃが 菜の花あえ やさいのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ さつまあげ きゅうにゅう たまご あぶらあげ	こめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう きゃべつ	519kcal 18.9g 脂: 18.7g 塩: 1.7g
5日 火 20日 水	鶏と野菜の塩うどん	ぎせい豆腐 季節のフルーツ	牛乳 いちごジャムサンド	とりにく とうふ たまご きゅうにゅう	うどん まーがりん あぶら さとう しょくぼん	なごねぎ しいたけ にんじん フルーツ きゃべつ いちごジャム ひじき	496kcal 25.1g 脂: 17.7g 塩: 1.8g
6日 水 21日 木	ごはん	鮭フライ 小松菜の白和え けんちん汁	牛乳 お好みやき	さけ とうふ とりにく さつまあげ	こめ さとう はくりきこ ごま ばんこ さといも ごまあぶら まよねーず	けちやっぶ ごぼう こまつな なごねぎ にんじん きゃべつ だいこん こーん	622kcal 33.8g 脂: 18.0g 塩: 1.7g
7日 木 22日 金	ごはん	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ にんじんポターシュ	牛乳 菓子	とうふ すきむみるく ぶたにく きゅうにゅう たまご ちーず	こめ ごま あぶら さとう ばんこ かたくりこ	たまねぎ けちやっぶ ぶろっこりー にんじん	556kcal 23.3g 脂: 21.7g 塩: 1.8g
8日 金 25日 月	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ きのこのすまし汁	牛乳 たまご蒸しパン	ぶたにく きゅうにゅう たまご	こめ ごまあぶら じゃがいも H/M あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり けちやっぶ しめじ えのき りんご なごねぎ わかめ	595kcal 18.8g 脂: 21.5g 塩: 2.4g
9日 土 23日 土	中華丼	高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく きゅうにゅう ちくわ みそ こうやどうふ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ	はくさい こまつな にんじん えのき たまねぎ ばなな だいこん	537kcal 18.5g 脂: 15.9g 塩: 1.9g
11日 月 26日 火	ごはん	豚肉の生姜焼き やさいサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく みそ かにかま きゅうにゅう とうふ あぶらあげ	こめ あぶら まよねーず	きゃべつ わかめ にんじん きゅうり だいこん	531kcal 23.2g 脂: 23.7g 塩: 1.7g
12日 火 27日 水	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 きのこおにぎり	とりにく きゅうにゅう だいす あぶらあげ みそ	こめ さとう まよねーず かたくりこ あぶら	ひじき しめじ にんじん こねぎ ごぼう もやし	542kcal 27.1g 脂: 12.6g 塩: 1.7g
13日 水 28日 木	ごはん	さわらの西京焼き いそべあえ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	さわら みそ とうふ きゅうにゅう	こめ さとう あぶら	きゃべつ みずな ほうれんそう もやし のり	507kcal 21.2g 脂: 12.6g 塩: 1.7g
14日 木	ミートパスタ	きゃべつとささみのサラダ コーンとやさいのスープ ゼリー	牛乳 バナナケーキ	ぶたにく たまご ちーず ささみ きゅうにゅう	ずばげてい ぜりー あぶら H/M さとう まよねーず	たまねぎ きゃべつ にんじん こーん まっしゅーむ ほうれんそう ぴーまん ばなな とまと	612kcal 25.0g 脂: 23.8g 塩: 3.7g
19日 火 	コーンごはん	はんぺんフライ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ヨーグルトケーキ	はんぺん すきむみるく たまご よーくると かにかま きゅうにゅう	こめ あぶら ばたー さとう はくりきこ ばんこ	こーん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう にんじん きゅうり	596kcal 20.8g 脂: 19.8g 塩: 2.6g

⇒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
546kcal	22.8g	18.2g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
6日 水 21日 木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ 鮭の照り煮 小松菜の白和え けんちん汁	やわらかごはん 鮭の照り煮 小松菜の白和え けんちん汁	
	午後食		お茶・きゃべつかゆ	お茶・お好み焼き	
	食材		鮭・豆腐・鶏肉・米・里芋・小松菜 人参・大根・ごぼう・長ねぎ・きゃべつ コーン	鮭・豆腐・鶏肉・米・里芋・小松菜 人参・大根・ごぼう・長ねぎ・きゃべつ コーン	
7日 木 22日 金	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのあえもの にんじんポタージュ	やわらかごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのあえもの にんじんポタージュ	
	午後食		お茶・ミックスベジタブルかゆ	お茶・ミックスベジタブルかゆ	
	食材		豆腐・豚肉・チーズ・スキムミルク・牛乳 米・油・片栗粉・砂糖・玉ねぎ ブロッコリー・人参	豆腐・豚肉・チーズ・スキムミルク・牛乳 米・油・片栗粉・砂糖・玉ねぎ ブロッコリー・人参	
8日 金 25日 月	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ じゃが芋のうま煮 切干大根サラダ きのこのすまし汁	やわらかごはん ポークカレー 切干大根サラダ きのこのすまし汁	
	午後食		お茶・パンがゆ	お茶・パンがゆ	
	食材		豚肉・米・じゃが芋・油・砂糖・片栗粉 食パン・人参・玉ねぎ・りんご・切干大根 きゅうり・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	豚肉・米・じゃが芋・油・砂糖・片栗粉 食パン・人参・玉ねぎ・りんご・切干大根 きゅうり・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	
9日 土 23日 土	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		野菜あんかけ丼 高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁 バナナ	野菜あんかけ丼 高野豆腐の煮物 青菜とえのきのみそ汁 バナナ	
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	
	食材		豚肉・みそ・高野豆腐・米・油・砂糖 片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・大根 小松菜・えのき・バナナ	豚肉・みそ・高野豆腐・米・油・砂糖 片栗粉・白菜・人参・玉ねぎ・大根 小松菜・えのき・バナナ	
11日 月 26日 火	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ 豚肉の炒め煮 やさいサラダ 具だくさんみそ汁	やわらかごはん 豚肉の生姜焼き やさいサラダ 具だくさんみそ汁	
	午後食		お茶・わかめうどん	お茶・わかめうどん	
	食材		豚肉・豆腐・みそ・米・油・わかめ きゃべつ・人参・きゅうり・大根 うどん	豚肉・豆腐・油揚げ・みそ・米・油 きゃべつ・人参・きゅうり・大根 わかめ・うどん	
12日 火 27日 水	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ とりにくソテー 磯豆煮 もやしのみそ汁	やわらかごはん とりにくソテー 磯豆煮 もやしと油揚げのみそ汁	
	午後食		お茶・ツナかゆ	お茶・ツナかゆ	
	食材		鶏肉・大豆・味噌・米・油 片栗粉・砂糖・ひじき・人参・ごぼう もやし・しめじ・万能ねぎ・ツナ缶	鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・米・油 片栗粉・砂糖・ひじき・人参・ごぼう もやし・しめじ・万能ねぎ・ツナ缶	

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
13日 水 28日 木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ さわらの西京焼き いそべあえ 豆腐と水菜のすまし汁	やわらかごはん さわらの西京焼き いそべあえ 豆腐と水菜のすまし汁	
	午後食		お茶・青のりかゆ	お茶・青のりかゆ	
	食材		さわら・味噌・豆腐・米・砂糖・油 きゃべつ・ほうれん草・もやし・のり 水菜・あおのり	さわら・味噌・豆腐・米・砂糖・油 きゃべつ・ほうれん草・もやし・のり 水菜・あおのり	
14日 木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		ミートうどん きゃべつとささみのサラダ コーンとやさいのスープ	ミートパスタ きゃべつとささみのサラダ コーンとやさいのスープ	
	午後食		お茶・バナナパンがゆ	お茶・バナナ・パン	
	食材		豚肉・ささみ・うどん・油・砂糖 食パン・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・バナナ・トマト	豚肉・ささみ・スパゲッティ・油・砂糖 食パン・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・バナナ・トマト	
15日 金	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ 豆腐入りのしどり きゃべつのおひたし 沢煮椀	やわらかごはん 豆腐入りのしどり きゃべつのおひたし 沢煮椀	
	午後食		お茶・きな粉かゆ	お茶・マカロニきな粉	
	食材		鶏肉・豆腐・かつお節・豚肉・えのき みそ・きな粉・米・片栗粉・青のり ほうれん草・白菜・人参・水菜・ごぼう	鶏肉・豆腐・かつお節・豚肉・えのき みそ・きな粉・米・マカロニ・片栗粉・たけのこ 青のり・ほうれん草・白菜・人参・水菜・ごぼう	
16日 土 30日 土	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		豚肉のあんかけ丼 粉ふきいも なめこのみそ汁 バナナ	豚肉のあんかけ丼 粉ふきいも なめこのみそ汁 バナナ	
	午後食		お茶・おじや	お茶・おじや	
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米・砂糖・油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・青のり なめこ・水菜・バナナ	豚肉・豆腐・味噌・米・砂糖・油 じゃが芋・玉ねぎ・人参・青のり なめこ・水菜・バナナ	
18日 月	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ 肉じゃが ほうれん草のおひたし やさいのみそ汁	やわらかごはん 肉じゃが ほうれん草のおひたし やさいのみそ汁	
	午後食		お茶・煮込みうどん	お茶・煮込みうどん	
	食材		豚肉・みそ・米・じゃが芋 油・砂糖・人参・玉ねぎ・ほうれん草 きゃべつ・もやし・うどん	豚肉・油揚げ・みそ・米・じゃが芋 油・砂糖・人参・玉ねぎ・ほうれん草 きゃべつ・もやし・うどん	
19日 火 	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		コーンかゆ 豆腐ソテー フレンチサラダ コンソメスープ	やわらかコーンごはん 豆腐ソテー フレンチサラダ コンソメスープ	
	午後食		お茶・鮭かゆ	お茶・鮭かゆ	
	食材		豆腐・米・鮭・油・砂糖・コーン きゃべつ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草	豆腐・米・鮭・油・砂糖・コーン きゃべつ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ ほうれん草	
20日 水	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		鶏と野菜の塩うどん 豆腐と野菜の炒め物 季節のフルーツ	鶏と野菜の塩うどん 豆腐と野菜の炒め物 季節のフルーツ	
	午後食		お茶・ジャムのせパンがゆ	お茶・ジャムパン	
	食材		鶏肉・豆腐・うどん・油・砂糖・食パン 長ねぎ・人参・きゃべつ・ひじき・しいたけ フルーツ・いちごジャム	鶏肉・豆腐・うどん・油・砂糖・食パン 長ねぎ・人参・きゃべつ・ひじき・しいたけ フルーツ・いちごジャム	
	朝おやつ				
	午前食 				
	午後食				
	食材				