

	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 水 16日 木	牛乳 菓子	ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ かぶと青菜のすまし汁	牛乳 豆乳もち	ぶたにく きなこ かにかま ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら はくりきこ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり まっしゅる-豆 かぶ とまと けちやつぶ	510kcal たんぱく質 16.6g 脂: 20.8g 塩: 1.5g
2日 木 17日 金	ヨーグルト	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とりにく きゅうにゅう だいす よーくると 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 えのき にんじん ごぼう たまねぎ	469kcal たんぱく質 23.2g 脂: 16.2g 塩: 1.7g
3日 金 20日 月	牛乳 菓子	野菜あんかけうどん	たまごやき 季節のフルーツ	牛乳 きのこおにぎり	ぶたにく きゅうにゅう かまほこ かにかま たまご	うどん アルファ米 ごまあぶら あぶら さとう	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう ちんげんさい ぶる一つ	454kcal たんぱく質 17.9g 脂: 14.6g 塩: 2.1g
4日 土 18日 土	牛乳 菓子	豚丼	さつまいも煮 なめこのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ ばなな にんじん なめこ みすな	464kcal たんぱく質 16.7g 脂: 13.9g 塩: 1.1g
6日 月 21日 火	牛乳 菓子	ごはん	鮭フライ 小松菜の白和え きゃべつのみそしる	牛乳 菓子	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま はくりきこ さとう ばんこ あぶら	こまつな にんじん きゃべつ みすな	523kcal たんぱく質 22.7g 脂: 15.8g 塩: 1.0g
7日 火 22日 水	牛乳 チーズ	ごはん	みそ豚 やさいサラダ きのこのすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	ぶたにく きなこ みそ ちーず かにかま ぎゅうにゅう	あぶら さとう こめ まよねーず まかるに	たまねぎ しめじ きゃべつ えのき にんじん ながねぎ きゅうり わかめ	520kcal たんぱく質 22.3g 脂: 24.6g 塩: 1.7g
8日 水 24日 金	牛乳 菓子	ごはん	菊花しゅうまい やさいとハムのあえもの コーンとやさいのスープ	牛乳 ホットケーキ	ぶたにく はむ ぎゅうにゅう たまご	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ H/M ごまあぶら あぶら さとう まーがりん	たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり こーん	516kcal たんぱく質 19.8g 脂: 20.5g 塩: 1.4g
9日 木 27日 月	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ きゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	きゃべつ もやし にんじん わかめ ながねぎ たまねぎ ぶろっこりー	432kcal たんぱく質 17.1g 脂: 17.1g 塩: 1.4g
10日 金 28日 火	牛乳 菓子	ごはん	とりにくのキャロット焼き ほうれん草のごまあえ やさいのかきたま汁	フルーチェ せんべい	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ごま さとう	にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ	448kcal たんぱく質 18.3g 脂: 17.4g 塩: 1.4g
11日 土 25日 土	牛乳 菓子	とりそぼろ丼	こぶきいも とうふとわかめのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく きゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	にんじん ばなな たまねぎ あおのり わかめ	473kcal たんぱく質 16.8g 脂: 16.5g 塩: 1.6g
13日 月 29日 火	牛乳 菓子	ゆかりごはん	とうふ入りのしどり 中華サラダ 大根と小松菜のみそしる	牛乳 菓子	とりにく はむ とうふ きゅうにゅう たまご みそ	こめ あぶら ばんこ ごまあぶら さとう はるさめ	あおのり こまつな にんじん ゆかり きゅうり だいこん	466kcal たんぱく質 18.4g 脂: 17.9g 塩: 1.7g
14日 火 30日 木	牛乳 チーズ	ナポリタン	きゃべつとささみのサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 じゃこのりトースト	ペーこん しらす ちーず ささみ ぎゅうにゅう	スパゲティ しょくぼん ばたー まーがりん まよねーず ぜりー	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう けちやつぶ のり きゃべつ	491kcal たんぱく質 22.7g 脂: 19.6g 塩: 2.3g
15日 水	牛乳 菓子	ごはん	鮭の西京焼き 切干大根サラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 たまご蒸しパン	さけ たまご みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ H/M さとう あぶら ごまあぶら	きりほしいこん しめじ にんじん こねぎ きゅうり もやし	486kcal たんぱく質 21.2g 脂: 16.1g 塩: 1.7g
23日 木 	牛乳 菓子	ごはん	チキン南蛮 磯辺和え なすと油揚げのみそしる	牛乳 ココアパウンドケーキ	とりにく きゅうにゅう たまご すきむみるく あぶらあげ みそ	こめ さとう はくりきこ ばたー あぶら まよねーず	たまねぎ のり きゃべつ なす ほうれんそう えのき もやし	579kcal たんぱく質 25.9g 脂: 25.1g 塩: 1.6g

⇒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
488kcal	20.0g	18.3g	1.6g

	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 水 16日 木	ごはん	ハヤシライス フレンチサラダ かぶと青菜のすまし汁	牛乳 豆乳もち	ぶたにく きなこ かにかま ぎゅうにゅう とうにゅう	こめ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら はくりきこ	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり まっしゅーち かぶ とまと けちゃっぶ	565kcal 17.9g 脂: 22.5g 塩: 1.8g
2日 木 17日 金	ごはん	カレーマヨチキン 磯豆煮 油揚げのみそしる	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう だいず 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 えのき にんじん ごぼう たまねぎ	546kcal 26.2g 脂: 18.2g 塩: 2.1g
3日 金 20日 月	野菜あんかけうどん	たまごやき 季節のフルーツ	牛乳 きのこおにぎり	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ かにかま たまご	うどん アルファ米 こまあぶら あぶら さとう	きゃべつ もやし にんじん ながねぎ たまねぎ ほうれんそう ちんげんさい ぶろーつ	489kcal 19.6g 脂: 13.8g 塩: 2.5g
4日 土 18日 土	豚丼	さつまいも煮 なめこのみそしる バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	たまねぎ ばなな にんじん なめこ みすな	511kcal 18.2g 脂: 14.5g 塩: 1.3g
6日 月 21日 火	ごはん	鱈フライ 小松菜の白和え きゃべつのみそしる	牛乳 菓子	あじ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま はくりきこ さとう ばんこ あぶら	こまつな にんじん きゃべつ みすな	602kcal 25.4g 脂: 18.6g 塩: 1.3g
7日 火 22日 水	ごはん	みそ豚 やさいサラダ きのこのすまし汁	牛乳 マカロニきな粉	ぶたにく きなこ みそ かにかま ぎゅうにゅう	あぶら さとう こめ まよねーず まかろに	たまねぎ しめじ きゃべつ えのき にんじん ながねぎ きゅうり わかめ	565kcal 22.5g 脂: 24.7g 塩: 1.7g
8日 水 24日 金	ごはん	菊花しゅうまい やさいとハムのあえもの コーンとやさいのスープ	牛乳 ホットケーキ	ぶたにく はむ ぎゅうにゅう たまご	こめ しゅうまいのかわ かたくりこ H/M ごまあぶら あぶら さとう まーがりん	たまねぎ ほうれんそう もやし きゅうり こーん	566kcal 21.8g 脂: 20.7g 塩: 1.6g
9日 木 27日 月	ごはん	麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	きゃべつ もやし にんじん わかめ ながねぎ たまねぎ ぶろっこりー	474kcal 18.6g 脂: 17.6g 塩: 1.6g
10日 金 28日 火	ごはん	とりにくのキャロット焼き ほうれん草のごまあえ やさいのかきたま汁	フルーチェ せんべい	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ まよねーず ごま さとう	にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ	472kcal 19.2g 脂: 17.3g 塩: 1.6g
11日 土 25日 土	とりそぼろ丼	こぶきいも とうふとわかめのみそしる バナナ	牛乳 菓子	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	にんじん ばなな たまねぎ あおのり わかめ	514kcal 18.2g 脂: 16.1g 塩: 1.9g
13日 月 29日 火	ゆかりごはん	とうふ入りのしどり 中華サラダ 大根と小松菜のみそしる	牛乳 菓子	とりにく はむ とうふ ぎゅうにゅう たまご みそ	こめ あぶら ばんこ ごまあぶら さとう はるさめ	あおのり こまつな にんじん ゆかり きゅうり だいこん	514kcal 20.3g 脂: 19.5g 塩: 2.1g
14日 火 30日 木	ナポリタン	きゃべつとささみのサラダ コンソメスープ ゼリー	牛乳 じゃこのりトースト	ベーこん しらす ちーず ささみ ぎゅうにゅう	スパゲティ しよくぼん ばたー まーがりん まよねーず ぜりー	たまねぎ にんじん びーまん ほうれんそう けちゃっぶ のり きゃべつ	523kcal 23.0g 脂: 18.4g 塩: 2.5g
15日 水	ごはん	鮭の西京焼き 切干大根サラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 たまご蒸しパン	さけ たまご みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ H/M さとう あぶら ごまあぶら	きりしほにん しめじ にんじん こねぎ きゅうり もやし	538kcal 23.8g 脂: 17.3g 塩: 2.0g
23日 木	ごはん	チキン南蛮 磯辺和え なすと油揚げのみそしる	牛乳 ココアパウンドケーキ	とりにく ぎゅうにゅう たまご すきむみるく あぶらあげ みそ	こめ さとう はくりきこ ばたー あぶら まよねーず	たまねぎ のり きゃべつ なす ほうれんそう えのき もやし	644kcal 29.4g 脂: 26.5g 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
537kcal	21.7g	19.0g	1.8g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日水 16日木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ じゃが芋のトマト煮 フレンチサラダ かぶと青菜のすまし汁	やわらかごはん じゃが芋のトマト煮 フレンチサラダ かぶと青菜のすまし汁	
	午後食		ミルク	お茶・きな粉かゆ	
	食材		豚肉・米・じゃが芋・油 砂糖・片栗粉・玉ねぎ・人参・トマト マッシュルーム・きゃべつ・きゅうり・かぶ	豚肉・きな粉・米・じゃが芋・油 砂糖・片栗粉・玉ねぎ・人参・トマト マッシュルーム・きゃべつ・きゅうり・かぶ	
2日木 17日金	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ てりやきチキン 磯豆煮 たまねぎのみそしる	やわらかごはん てりやきチキン 磯豆煮 油揚げのみそしる	
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	
	食材		鶏肉・大豆・味噌・米 片栗粉・油・砂糖・ひじき・人参 ごぼう・玉ねぎ・えのき	鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・米・うどん 片栗粉・油・砂糖・ひじき・人参 ごぼう・玉ねぎ・えのき	
3日金 20日月	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		野菜あんかけうどん 豆腐と野菜炒め 季節のフルーツ	野菜あんかけうどん 豆腐と野菜炒め 季節のフルーツ	
	午後食		ミルク	お茶・パンがゆ	
	食材		豚肉・うどん・油・砂糖 きゃべつ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ もやし・長ねぎ・ほうれん草・フルーツ	豚肉・牛乳・うどん・油・砂糖・食パン きゃべつ・人参・玉ねぎ・チンゲンサイ もやし・長ねぎ・ほうれん草・フルーツ	
4日土 18日土	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		豚丼風かゆ さつまいも煮 なめこのみそしる バナナ	豚丼風かゆ さつまいも煮 なめこのみそしる バナナ	
	午後食		ミルク	お茶・おじや	
	食材		豚肉・豆腐・味噌・米・砂糖・油 さつまいも・玉ねぎ・人参・なめこ 水菜・バナナ	豚肉・豆腐・味噌・米・砂糖・油 さつまいも・玉ねぎ・人参・なめこ 水菜・バナナ	
6日月 21日火	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ 鮭のてりやき 小松菜の白和え きゃべつのみそしる	やわらかごはん 鮭のてりやき 小松菜の白和え きゃべつのみそしる	
	午後食		ミルク	お茶・煮込みうどん	
	食材		鮭・豆腐・みそ・米・油・砂糖 小松菜・人参・きゃべつ・水菜	鮭・豆腐・みそ・米・油・砂糖 小松菜・人参・きゃべつ・水菜 うどん	
7日火 22日水	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食 		おかゆ みそ豚 やさいサラダ きのこのすまし汁	やわらかごはん みそ豚 やさいサラダ きのこのすまし汁	
	午後食		ミルク	お茶・マカロニきな粉	
	食材		豚肉・味噌・油・砂糖・米 玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	豚肉・味噌・きな粉・油・砂糖・米 マカロニ・玉ねぎ・人参・きゃべつ きゅうり・しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ	

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日水 24日金	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ 肉団子 やさいのあえもの コーンとやさいのスープ	やわらかごはん 肉団子 やさいのあえもの コーンとやさいのスープ	
	午後食		ミルク	お茶・ジャムのせパンがゆ	
	食材		豚肉・米・片栗粉・油・砂糖 玉ねぎ・もやし・きゅうり コーン・ほうれん草	豚肉・米・片栗粉・油・砂糖・食パン ジャム・玉ねぎ・もやし・きゅうり コーン・ほうれん草・牛乳	
9日木 27日月	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	やわらかごはん 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	
	午後食		ミルク	お茶・ツナかゆ	
	食材		豆腐・豚肉・味噌・かつお節・米・油 砂糖・片栗粉・きゃべつ・人参・玉ねぎ 長ねぎ・ブロッコリー・もやし・わかめ	豆腐・豚肉・味噌・かつお節・米・油・ツナ缶 砂糖・片栗粉・きゃべつ・人参・玉ねぎ 長ねぎ・ブロッコリー・もやし・わかめ	
10日金 28日火	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ とりにくの人参あんかけ ほうれん草のお浸し やさい汁	やわらかごはん とりにくの人参あんかけ ほうれん草のお浸し やさい汁	
	午後食		ミルク	お茶・わかめかゆ	
	食材		鶏肉・米・砂糖・油・片栗粉・わかめ 人参・ほうれん草・もやし・きゃべつ	鶏肉・米・砂糖・油・片栗粉・わかめ 人参・ほうれん草・もやし・きゃべつ	
11日土 25日土	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		とりそばかゆ こふきいも とうふとわかめのみそしる バナナ	とりそばかゆ こふきいも とうふとわかめのみそしる バナナ	
	午後食		ミルク	お茶・おじや	
	食材		鶏肉・豆腐・みそ・米・砂糖 じゃが芋・人参・玉ねぎ・青のり わかめ・バナナ	鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ・米・砂糖 じゃが芋・人参・玉ねぎ・青のり わかめ・バナナ	
13日月 29日水	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ とうふ入りのしどり 中華サラダ 大根と小松菜のみそしる	やわらかゆかりごはん とうふ入りのしどり 中華サラダ 大根と小松菜のみそしる	
	午後食		ミルク	お茶・鮭かゆ	
	食材		鶏肉・豆腐・味噌・米・砂糖 油・青のり・人参・きゅうり 大根・小松菜	鶏肉・豆腐・味噌・鮭・米・砂糖 春雨・油・青のり・人参・きゅうり 大根・小松菜・ゆかり	
14日火 30日木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		焼きうどん きゃべつとささみのサラダ コンソメスープ ゼリー	ナポリタン きゃべつとささみのサラダ ゼリー	
	午後食		ミルク	お茶・じゃこのりパンかゆ	
	食材		うどん・ささみ・玉ねぎ・ピーマン 油・きゃべつ・のり・人参・ほうれん草	チーズ・ささみ・牛乳・しらす・食パン スパゲティ・バター・玉ねぎ・ピーマン ケチャップ・きゃべつ・のり・人参・ほうれん草	
15日水	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ 鮭の西京焼き 切干大根サラダ もやしのみそ汁	やわらかごはん 鮭の西京焼き 切干大根サラダ もやしと油揚げのみそ汁	
	午後食		ミルク	お茶・ミックスベジタブルかゆ	
	食材		鮭・味噌・米・砂糖・油 切干大根・きゅうり・人参・もやし しめじ・小ねぎ	鮭・味噌・油揚げ・米・砂糖・油 切干大根・きゅうり・人参・もやし しめじ・小ねぎ・ミックスベジタブル	
23日木	朝おやつ		お茶	お茶	
	午前食		おかゆ チキンソテー 磯辺和え なすのみそしる	やわらかごはん チキンソテー 磯辺和え なすと油揚げのみそしる	
	午後食		ミルク	お茶・青のりチーズかゆ	
	食材		鶏肉・味噌 米・油・砂糖・玉ねぎ・きゃべつ ほうれん草・もやし・のり・ナス・えのき	鶏肉・味噌・油揚げ・青のり・チーズ 米・油・砂糖・玉ねぎ・きゃべつ ほうれん草・もやし・のり・ナス・えのき	

