

| 日付 曜            |   | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月   | 9~11ヶ月  | 12~15ヶ月   |
|-----------------|---|-------|---|---|---|
| 1 日 月<br>17 日 水 | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子   |
|                 | 午前食    |       | おかゆ<br>マーボー豆腐<br>3色野菜のおかかあえ<br>わかめスープ             | やわらかごはん<br>マーボー豆腐<br>3色野菜のおかかあえ<br>わかめスープ             | ごはん<br>マーボー豆腐<br>3色野菜のおかかあえ<br>わかめスープ                                     |
|                 | 午後食   |       | ミルク   | お茶・きなこかゆ  | 牛乳・豆乳もち   |
|                 | 食材  |       | 豆腐・豚肉・味噌・かつお節<br>米・きゃべつ・人参・わかめ<br>長ねぎ・小松菜・もやし・玉ねぎ | 豆腐・豚肉・味噌・かつお節<br>米・きゃべつ・人参・わかめ<br>長ねぎ・小松菜・もやし・玉ねぎ・きな粉 | 豆腐・豚肉・牛乳・味噌・かつお節・豆乳<br>米・ごま油・ごま・きゃべつ・人参・わかめ<br>長ねぎ・小松菜・もやし・玉ねぎ・きな粉        |
| 2 日 火<br>18 日 木 | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子   |
|                 | 午前食    |       | おかゆ<br>かじきのてりやき<br>小松菜の白和え<br>オクラのすまし汁            | やわらかごはん<br>かじきのてりやき<br>小松菜の白和え<br>オクラのすまし汁            | ごはん<br>かじきのうめやき<br>小松菜の白和え<br>オクラのかきたま汁                                   |
|                 | 午後食   |       | ミルク   | お茶・パンがゆ   | 牛乳・シュガートースト   |
|                 | 食材  |       | かじき・豆腐<br>米<br>長ねぎ・小松菜・人参・オクラ                     | かじき・豆腐・牛乳<br>米・食パン<br>長ねぎ・小松菜・人参・オクラ                  | かじき・豆腐・ベーコン・卵・牛乳<br>米・ごま油・食パン・バター・グラニュー糖<br>梅・長ねぎ・小松菜・人参・オクラ              |
| 3 日 水<br>19 日 金 | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・チーズ  |
|                 | 午前食    |       | おかゆ<br>とりにくのてりやき<br>いそまめに<br>たまねぎのみそしる            | やわらかごはん<br>とりにくのてりやき<br>いそまめに<br>油揚げのみそしる             | ごはん<br>とりにくのマーマレードやき<br>いそまめに<br>油揚げのみそしる                                 |
|                 | 午後食   |       | ミルク   | お茶・鮭かゆ  | 牛乳・菓子   |
|                 | 食材  |       | 鶏肉・大豆・味噌<br>米・ひじき・人参・ごぼう<br>たまねぎ・えのき              | 鶏肉・大豆・油揚げ・味噌<br>米・ひじき・人参・ごぼう<br>たまねぎ・えのき              | 鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ<br>米・マーマレード・ひじき・人参・ごぼう<br>たまねぎ・えのき                    |
| 4 日 木<br>22 日 月 | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子   |
|                 | 午前食  |       | おかゆ<br>豆腐ソテー<br>やさいサラダ<br>五絲湯(ウースータン)             | やわらかごはん<br>豆腐ソテー<br>やさいサラダ<br>五絲湯(ウースータン)             | ごはん<br>はんぺんフライ<br>やさいサラダ<br>五絲湯(ウースータン)                                   |
|                 | 午後食   |       | ミルク   | お茶・チーズかゆ  | 牛乳・レーズン蒸しパン   |
|                 | 食材  |       | 豚肉<br>豆腐・米<br>きゃべつ・人参・きゅうり・たけのこ・えのき               | 豚肉・チーズ<br>豆腐・米・春雨<br>きゃべつ・人参・きゅうり・たけのこ・えのき            | はんぺん・卵・かにかま・豚肉・牛乳<br>薄力粉・パン粉・米・マヨネーズ・春雨・レーズン<br>H/M・きゃべつ・人参・きゅうり・たけのこ・えのき |
| 5 日 金<br>23 日 火 | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子   |
|                 | 午前食  |       | おかゆ<br>夏野菜と挽肉炒め<br>切干大根サラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁          | やわらかごはん<br>夏野菜と挽肉炒め<br>切干大根サラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁          | ごはん<br>夏野菜カレー<br>切干大根サラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁                                    |
|                 | 午後食   |       | ミルク   | お茶・煮込みうどん   | 牛乳・菓子   |
|                 | 食材  |       | 豚肉・豆腐・米・なす<br>玉ねぎ・人参・ズッキーニ・切干大根<br>きゅうり・水菜        | 豚肉・豆腐・うどん・米・なす<br>玉ねぎ・人参・ズッキーニ・切干大根<br>きゅうり・水菜        | 豚肉・豆腐・牛乳・米・ごま油・なす<br>玉ねぎ・人参・ズッキーニ・切干大根<br>きゅうり・水菜                         |
| 6 日 土<br>20 日 土 | 朝おやつ  |       | お茶  | お茶  | 牛乳・菓子   |
|                 | 午前食  |       | とりそぼろかゆ<br>かぼちゃ煮<br>豆腐とわかめのみそしる<br>バナナ            | とりそぼろかゆ<br>かぼちゃ煮<br>豆腐とわかめのみそしる<br>バナナ                | とりそぼろ丼<br>かぼちゃ煮<br>豆腐とわかめのみそしる<br>バナナ                                     |
|                 | 午後食   |       | ミルク   | お茶・おじや  | 牛乳・菓子   |
|                 | 食材  |       | 鶏肉・豆腐・味噌<br>米・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・わかめ<br>バナナ              | 鶏肉・豆腐・油揚げ・味噌<br>米・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・わかめ<br>バナナ              | 鶏肉・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳<br>米・人参・玉ねぎ・かぼちゃ・わかめ<br>バナナ                               |

| 日付 曜           |      | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月  | 9~11ヶ月   | 12~15ヶ月   |
|----------------|------|-------|--|--|---|
| 8日 月<br>24日 水  | 朝おやつ |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                | 午前食  |       | けんちんうどん<br>豆腐と野菜炒め<br>季節のフルーツ                                | けんちんうどん<br>豆腐と野菜炒め<br>季節のフルーツ  | けんちんうどん<br>たまごやき<br>季節のフルーツ   |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>豚肉・油揚げ<br>うどん・人参・大根・ごぼう・フルーツ<br>玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ     | お茶・わかめかゆ<br>豚肉・油揚げ<br>うどん・米・人参・大根・ごぼう・フルーツ<br>玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ                | 牛乳・おにぎり<br>豚肉・油揚げ・かにかま・卵・牛乳<br>うどん・米・人参・大根・ごぼう・フルーツ<br>玉ねぎ・長ねぎ・ほうれん草・わかめ          |
| 9日 火<br>25日 木  | 朝おやつ |       | お茶   | お茶   | ヨーグルト   |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>ポークチャップ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ                            | やわらかごはん<br>ポークチャップ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ  | ごはん<br>ポークチャップ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ   |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>豚肉・ツナ缶・米・じゃが芋<br>玉ねぎ・マッシュルーム<br>ブロッコリー・きゃべつ・チンゲンサイ・人参 | お茶・ツナかゆ<br>豚肉・ツナ缶・米・じゃが芋<br>玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ<br>ブロッコリー・きゃべつ・チンゲンサイ・人参         | 牛乳・菓子<br>豚肉・ヨーグルト・牛乳・米・じゃが芋<br>マヨネーズ・玉ねぎ・マッシュルーム・ケチャップ<br>ブロッコリー・きゃべつ・チンゲンサイ・人参   |
| 10日 水<br>29日 月 | 朝おやつ |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>鮭の西京焼き<br>いそべあえ<br>なめこのみそしる                           | やわらかごはん<br>鮭の西京焼き<br>いそべあえ<br>なめこのみそしる   | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>いそべあえ<br>なめこのみそしる  |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>鮭・みそ・豆腐・米・きゃべつ・のり<br>ほうれん草・もやし・なめこ・水菜                 | お茶・ジャムのせパンがゆ<br>鮭・みそ・豆腐・牛乳・米・きゃべつ<br>ほうれん草・もやし・なめこ・水菜<br>海苔・いちごジャム・食パン         | 牛乳・クラッカー・ジャムサンド<br>鮭・みそ・豆腐・牛乳・米・きゃべつ<br>ほうれん草・もやし・なめこ・水菜<br>海苔・いちごジャム             |
| 12日 金<br>30日 火 | 朝おやつ |       | お茶   | お茶   | 牛乳・チーズ  |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>チンジャオロース<br>やさしいサラダ<br>大根と青菜のすまし汁                     | やわらかごはん<br>チンジャオロース<br>マカロニサラダ<br>大根と青菜のすまし汁                                   | ごはん<br>チンジャオロース<br>マカロニサラダ<br>大根と青菜のすまし汁  |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>豚肉・米<br>人参・ピーマン<br>きゃべつ・きゅうり・大根・ほうれん草                 | お茶・煮込みうどん<br>豚肉・うどん・米・マカロニ<br>人参・ピーマン・たけのこ<br>きゃべつ・きゅうり・大根・ほうれん草               | 牛乳・菓子<br>豚肉・牛乳・チーズ・米・ごま油・マカロニ<br>マヨネーズ・人参・ピーマン・たけのこ<br>きゃべつ・きゅうり・大根・ほうれん草         |
| 13日 土<br>27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<br>さつまいも煮<br>バナナ                                   | 鶏と野菜の塩うどん<br>さつまいも煮<br>バナナ   | 鶏と野菜の塩うどん<br>さつまいも煮<br>バナナ  |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>鶏肉・うどん・さつまいも<br>長ねぎ・人参・きゃべつ・バナナ                       | お茶・おじや<br>鶏肉・うどん・さつまいも・米<br>長ねぎ・人参・きゃべつ・バナナ                                    | 牛乳・菓子<br>鶏肉・牛乳・うどん・さつまいも<br>長ねぎ・人参・きゃべつ・バナナ                                       |
| 15日 月<br>30日 水 | 朝おやつ |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>とうふ入りのしどり<br>ほうれんそうのお浸し<br>貝だくさんみそしる                  | やわらかごはん<br>とうふ入りのしどり<br>ほうれんそうのお浸し<br>貝だくさんみそしる                                | ゆかりごはん<br>とうふ入りのしどり<br>ほうれんそうのごまあえ<br>貝だくさんみそしる                                   |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>鶏肉・豆腐・味噌<br>米・青のり・ほうれん草<br>人参・もやし・大根・わかめ              | お茶・おじや<br>鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ<br>米・青のり・ほうれん草<br>人参・もやし・大根・わかめ                         | フルーツ牛乳寒天・せんべい<br>鶏肉・豆腐・味噌・油揚げ・牛乳・みかん<br>米・パン粉・ごま・青のり・ほうれん草<br>人参・もやし・大根・わかめ・寒天・パン |
| 16日 火          | 朝おやつ |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                | 午前食  |       | ミートうどん<br>こぶきいも<br>コーンとやさいのスープ                               | お茶<br>ミートパスタ<br>こぶきいも<br>コーンとやさいのスープ   | 牛乳・菓子<br>ミートパスタ<br>こぶきいも<br>コーンとやさいのスープ<br>ゼリー                                    |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>豚肉・うどん・米・じゃが芋<br>玉ねぎ・きゃべつ<br>ピーマン・青のり・コーン・人参・マッシュルーム  | お茶・煮込みうどん<br>豚肉・うどん・米・じゃが芋・スパゲッティ<br>玉ねぎ・ケチャップ・きゃべつ<br>ピーマン・青のり・コーン・人参・マッシュルーム | 牛乳・菓子<br>豚肉・チーズ・牛乳・スパゲッティ・じゃが芋<br>ゼリー・玉ねぎ・ケチャップ・きゃべつ<br>ピーマン・青のり・コーン・人参・マッシュルーム   |
| 26日 金          | 朝おやつ |       | お茶   | お茶   | 牛乳・菓子   |
|                | 午前食  |       | おかゆ<br>チキンソテー<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ                          | やわらかごはん<br>チキンソテー<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ  | バターライス<br>タンドリーチキン<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ  |
|                | 午後食  |       | ミルク<br>鶏肉<br>米・玉ねぎ・人参<br>きゃべつ・きゅうり・ほうれん草                     | お茶・バナナパンがゆ<br>鶏肉・食パン・牛乳<br>米・玉ねぎ・人参・ケチャップ<br>きゃべつ・きゅうり・ほうれん草・バナナ               | 牛乳・バナナケーキ<br>鶏肉・ヨーグルト・かにかま・牛乳・卵<br>米・バター・H/M・玉ねぎ・人参・ケチャップ<br>きゃべつ・きゅうり・ほうれん草・バナナ  |



# 2022年 8月 給食献立表

## (乳児)

|   | 午前<br>おやつ | 主食        | 昼食                                    | 3時<br>おやつ          | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                        | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                             | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・食塩                 |
|---|-----------|-----------|---------------------------------------|--------------------|---|--|---|---|
| 1日 月<br>17日 水   | 牛乳<br>菓子  | ごはん       | マーボー豆腐<br>3色野菜のおかかあえ<br>わかめスープ        | 牛乳<br>豆乳もち         | とうふ きゅうりゅう<br>ぶたにく とうりゅう<br>みそ きなこ<br>かつおぶし | こめ かつくりこ<br>あぶら ごま<br>さとう<br>ごまあぶら             | きゃべつ もやし<br>にんじん わかめ<br>ながねぎ たまねぎ<br>ごまつな           | 456kcal<br>18.2g<br>脂: 16.4g<br>塩: 1.2g |
| 2日 火<br>18日 木   | 牛乳<br>菓子  | ごはん       | かじきのうめやき<br>小松菜の白和え<br>オクラのかきたま汁      | 牛乳<br>シュガートースト     | かじき きゅうりゅう<br>とうふ<br>ベーコン<br>たまご            | こめ ばたー<br>ごまあぶら くらにゅうーと<br>さとう<br>しょよぼん        | うめぼし おくら<br>ながねぎ<br>ごまつな<br>にんじん                    | 467kcal<br>22.1g<br>脂: 17.2g<br>塩: 1.8g |
| 3日 水<br>19日 金   | 牛乳<br>チーズ | ごはん       | とりにくのマーマレードやき<br>いそまめに<br>油揚げのみそしる    | 牛乳<br>菓子           | とりにく きゅうりゅう<br>だいす ちーす<br>あぶらあげ<br>みそ       | こめ<br>あぶら<br>さとう                               | まーまれーと たまねぎ<br>ひじき えのき<br>にんじん<br>ごぼう               | 480kcal<br>22.1g<br>脂: 21.1g<br>塩: 1.9g |
| 4日 木<br>22日 月   | 牛乳<br>菓子  | ごはん       | はんぺんフライ<br>やさいサラダ<br>五絲湯(ウースータン)      | 牛乳<br>レーズン蒸しパン     | はんぺん きゅうりゅう<br>たまご<br>かにかま<br>ぶたにく          | はくりきこ まよねーす<br>ばんこ かつくりこ<br>こめ はるさめ<br>あぶら H/M | きゃべつ えのき<br>にんじん れーずん<br>きゅうり<br>たけのこ               | 560kcal<br>21.1g<br>脂: 20.6g<br>塩: 1.9g |
| 5日 金<br>23日 火   | 牛乳<br>菓子  | ごはん       | 夏野菜カレー<br>切干大根サラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁       | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうりゅう                       | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら                      | なす きりぼしだいこん<br>たまねぎ きゅうり<br>にんじん みずな<br>すつきーに       | 466kcal<br>16.1g<br>脂: 19.7g<br>塩: 2.2g |
| 6日 土<br>20日 土   | 牛乳<br>菓子  | とりそぼろ丼    | かぼちゃ煮<br>豆腐とわかめのみそしる<br>バナナ           | 牛乳<br>菓子           | とりにく きゅうりゅう<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ           | こめ<br>さとう                                      | にんじん ばなな<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>わかめ                     | 581kcal<br>18.5g<br>脂: 18.8g<br>塩: 1.4g |
| 8日 月<br>24日 水   | 牛乳<br>菓子  | けんちんうどん   | たまごやき<br>季節のフルーツ                      | 牛乳<br>おにぎり         | ぶたにく きゅうりゅう<br>あぶらあげ<br>かにかま<br>たまご         | うどん<br>あぶら<br>さとう<br>こめ                        | にんじん ながねぎ<br>だいこん ほろれんそう<br>ごぼう わかめ<br>たまねぎ ぶるーつ    | 445kcal<br>18.9g<br>脂: 15.7g<br>塩: 1.9g |
| 9日 火<br>25日 木   | ヨーグルト     | ごはん       | ポークチャップ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ            | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>よーくると<br>ぎゅうりゅう                     | こめ かつくりこ<br>じゃがいも まよねーす<br>あぶら<br>さとう          | たまねぎ きゃべつ<br>まっしゅるーむ ちんげんさい<br>けちやつぶ にんじん<br>ぶろっくりー | 475kcal<br>18.0g<br>脂: 14.1g<br>塩: 0.8g |
| 10日 水<br>29日 月  | 牛乳<br>菓子  | ごはん       | 鮭の西京焼き<br>いそべあえ<br>なめこのみそしる           | 牛乳<br>クラッカー・ジャムサンド | さけ<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうりゅう                   | こめ<br>さとう<br>あぶら                               | きゃべつ なめこ<br>ほうれんそう みずな<br>もやし いちごじゃむ<br>のり          | 399kcal<br>19.1g<br>脂: 12.7g<br>塩: 1.3g |
| 12日 金<br>30日 火  | 牛乳<br>チーズ | ごはん       | チンジャオロース<br>マカロニサラダ<br>大根と青菜のすまし汁     | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>ぎゅうりゅう<br>ちーす                       | こめ まかろに<br>ごまあぶら まよねーす<br>さとう<br>かつくりこ         | にんじん きゅうり<br>びーまん だいこん<br>たけのこ ほろれんそう<br>きゃべつ       | 486kcal<br>18.4g<br>脂: 20.5g<br>塩: 1.7g |
| 13日 土<br>27日 土  | 牛乳<br>菓子  | 鶏と野菜の塩うどん | さつまいも煮<br>バナナ                         | 牛乳<br>菓子           | とりにく<br>ぎゅうりゅう                              | うどん<br>さつまいも<br>さとう                            | ながねぎ<br>にんじん<br>きゃべつ<br>ばなな                         | 377kcal<br>13.2g<br>脂: 13.5g<br>塩: 0.8g |
| 15日 月<br>31日 水  | 牛乳<br>菓子  | ゆかりごはん    | とうふ入りのしどり<br>ほうれんそうのごまあえ<br>貝だくさんみそしる | フルーツ牛乳寒天<br>せんべい   | とりにく きゅうりゅう<br>とうふ<br>みそ<br>あぶらあげ           | こめ<br>ばんこ<br>さとう<br>ごま                         | あおのり だいこん<br>ほうれんそう わかめ<br>にんじん かんてん<br>もやし はいいんみかん | 462kcal<br>15.3g<br>脂: 13.2g<br>塩: 1.4g |
| 16日 火   | 牛乳<br>菓子  | ミートパスタ    | こふきいも<br>コーンとやさいのスープ<br>ゼリー           | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>ちーす<br>ぎゅうりゅう                       | すばけつてい じゃがいも<br>あぶら ぜりー<br>さとう<br>かつくりこ        | たまねぎ あおのり<br>けちやつぶ こーん<br>きゃべつ にんじん<br>びーまん まっしゅるーむ | 439kcal<br>17.3g<br>脂: 14.3g<br>塩: 2.8g |
| 26日 金<br> | 牛乳<br>菓子  | バターライス    | タンドリーチキン<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ        | 牛乳<br>バナナケーキ       | とりにく たまご<br>よーくると<br>かにかま<br>ぎゅうりゅう         | こめ H/M<br>ばたー<br>あぶら<br>さとう                    | たまねぎ ばなな<br>にんじん きゅうり<br>けちやつぶ ほろれんそう<br>きゃべつ       | 518kcal<br>20.6g<br>脂: 21.2g<br>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   |
|---------|-------|-------|------|
| 472kcal | 18.5g | 17.1g | 1.7g |

## 2022年 8月 給食献立表 (幼児)

|   | 主食        | 昼食                                    | 3時<br>おやつ          | 血や肉や骨<br>となる<br>赤の食品                        | 熱や力<br>となる<br>黄の食品                             | 体の調子を<br>整える<br>緑の食品                                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・食塩                 |
|---|-----------|---------------------------------------|--------------------|---|--|--|---|
| 1日 月<br>17日 水   | ごはん       | マーボー豆腐<br>3色野菜のおかかあえ<br>わかめスープ        | 牛乳<br>豆乳もち         | とうふ ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とうにゅう<br>みそ きなこ<br>かつおぶし | こめ かたくりこ<br>あぶら ごま<br>さとう<br>ごまあぶら             | きゃべつ もやし<br>にんじん わかめ<br>ながねぎ たまねぎ<br>こまつな            | 497kcal<br>20.0g<br>脂: 16.9g<br>塩: 1.4g |
| 2日 火<br>18日 木   | ごはん       | かじきのうめやき<br>小松菜の白和え<br>オクラのかきたま汁      | 牛乳<br>シュガートースト     | かじき ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>パーこん<br>たまご            | こめ ばたー<br>ごまあぶら ぐらにゅう-と<br>さとう<br>しょくばん        | うめほし おくら<br>ながねぎ<br>こまつな<br>にんじん                     | 515kcal<br>24.9g<br>脂: 18.5g<br>塩: 2.1g |
| 3日 水<br>19日 金   | ごはん       | とりにくのマーマレードやき<br>いそまめに<br>油揚げのみそしる    | 牛乳<br>菓子           | とりにく ぎゅうにゅう<br>だいず<br>あぶらあげ<br>みそ           | こめ<br>あぶら<br>さとう                               | まーまれ-と たまねぎ<br>ひじき えのき<br>にんじん<br>ごぼう                | 515kcal<br>22.3g<br>脂: 20.3g<br>塩: 2.0g |
| 4日 木<br>22日 月   | ごはん       | はんぺんフライ<br>やさいサラダ<br>五絲湯(ウースータン)      | 牛乳<br>レーズン蒸しパン     | はんぺん ぎゅうにゅう<br>たまご<br>かにかま<br>ぶたにく          | はくりきこ まよね-ず<br>ばんこ かたくりこ<br>こめ はるさめ<br>あぶら H/M | きゃべつ えのき<br>にんじん れーずん<br>きゅうり<br>たけのこ                | 630kcal<br>23.7g<br>脂: 22.8g<br>塩: 2.2g |
| 5日 金<br>23日 火   | ごはん       | 鱈フライ<br>切干大根サラダ<br>豆腐と水菜のすまし汁         | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                       | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>ごまあぶら                      | なす きりほしにん<br>たまねぎ きゅうり<br>にんじん みずな<br>ずっきーに          | 513kcal<br>17.4g<br>脂: 21.7g<br>塩: 2.7g |
| 6日 土<br>20日 土   | とりそぼろ丼    | かぼちゃ煮<br>豆腐とわかめのみそしる<br>バナナ           | 牛乳<br>菓子           | とりにく ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ           | こめ<br>さとう                                      | にんじん ばなな<br>たまねぎ<br>かぼちゃ<br>わかめ                      | 646kcal<br>20.2g<br>脂: 18.6g<br>塩: 1.7g |
| 8日 月<br>24日 水   | けんちんうどん   | たまごやき<br>季節のフルーツ                      | 牛乳<br>おにぎり         | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>かにかま<br>たまご         | うどん<br>あぶら<br>さとう<br>こめ                        | にんじん ながねぎ<br>だいこん ほうれんそう<br>ごぼう わかめ<br>たまねぎ ぶる-つ     | 491kcal<br>20.9g<br>脂: 15.8g<br>塩: 2.3g |
| 9日 火<br>25日 木   | ごはん       | ポークチャップ<br>ブロッコリー<br>野菜スープ            | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                              | こめ かたくりこ<br>じゃがいも まよね-ず<br>あぶら<br>さとう          | たまねぎ きゃべつ<br>まっしゅる-む ちんげんさい<br>けちやっぶ にんじん<br>ぶろっこり-  | 553kcal<br>19.7g<br>脂: 15.6g<br>塩: 0.9g |
| 10日 水<br>29日 月  | ごはん       | 鮭の西京焼き<br>いそべあえ<br>なめこのみそしる           | 牛乳<br>クラッカー-ジャムサンド | さけ<br>みそ<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう                   | こめ<br>さとう<br>あぶら                               | きゃべつ なめこ<br>ほうれんそう みずな<br>もやし いちごじゃむ<br>のり           | 426kcal<br>21.1g<br>脂: 12.4g<br>塩: 1.6g |
| 12日 金<br>30日 火  | ごはん       | チンジャオロース<br>マカロニサラダ<br>大根と青菜のすまし汁     | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>ぎゅうにゅう                              | こめ まかろに<br>ごまあぶら まよね-ず<br>さとう<br>かたくりこ         | にんじん きゅうり<br>びーまん だいこん<br>たけのこ ほうれんそう<br>きゃべつ        | 523kcal<br>17.6g<br>脂: 19.5g<br>塩: 1.7g |
| 13日 土<br>27日 土  | 鶏と野菜の塩うどん | さつまいも煮<br>バナナ                         | 牛乳<br>菓子           | とりにく<br>ぎゅうにゅう                              | うどん<br>さつまいも<br>さとう                            | ながねぎ<br>にんじん<br>きゃべつ<br>ばなな                          | 393kcal<br>13.6g<br>脂: 12.4g<br>塩: 0.9g |
| 15日 月<br>31日 水  | ゆかりごはん    | とうふ入りのしどり<br>ほうれんそうのごまあえ<br>具だくさんみそしる | フルーツ牛乳寒天<br>せんべい   | とりにく ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>みそ<br>あぶらあげ           | こめ<br>ばんこ<br>さとう<br>ごま                         | あおのり だいこん<br>ほうれんそう わかめ<br>にんじん かんてん<br>もやし ほういん みかん | 492kcal<br>15.6g<br>脂: 12.7g<br>塩: 1.4g |
| 16日 火   | ミートパスタ    | こぶきいも<br>コーンとやさいのスープ<br>ゼリー           | 牛乳<br>菓子           | ぶたにく<br>ちーず<br>ぎゅうにゅう                       | すはけっつい じゃがいも<br>あぶら ぜりー<br>さとう<br>かたくりこ        | たまねぎ あおのり<br>けちやっぶ こーん<br>きゃべつ にんじん<br>びーまん まっしゅる-む  | 474kcal<br>18.9g<br>脂: 15.3g<br>塩: 3.5g |
| 26日 金<br> | バターライス    | タンドリーチキン<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ        | 牛乳<br>バナナケーキ       | とりにく たまご<br>よーぐると<br>かにかま<br>ぎゅうにゅう         | こめ H/M<br>ばたー<br>あぶら<br>さとう                    | たまねぎ ばなな<br>にんじん きゅうり<br>けちやっぶ ほうれんそう<br>きゃべつ        | 567kcal<br>22.8g<br>脂: 21.6g<br>塩: 2.4g |

⇒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   |
|---------|-------|-------|------|
| 517kcal | 19.9g | 17.4g | 1.9g |