

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1日 水 15日	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん とり肉の照り焼き 磯豆煮 貝だくさんみそ汁	ごはん とりむね肉のやみつきチキン 磯豆煮 貝だくさんみそ汁
	午後食			お茶・鮭かゆ	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・みそ 米・油・砂糖・ひじき・鮭 人参・ごぼう・大根・わかめ	鶏肉・大豆・豆腐・油揚げ・みそ・牛乳 米・油・砂糖・ケチャップ・ひじき 人参・ごぼう・大根・わかめ
2日 木 16日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん コーン入りみそ肉じゃが 豆腐のソテー わかめと水菜のすまし汁	ごはん コーン入りみそバター肉じゃが ちくわの磯辺揚げ わかめと水菜のすまし汁
	午後食			お茶・人参がゆ	ブルーチェ・おせんべい
	食材			豚肉・みそ・豆腐・米 じゃが芋・砂糖・人参 玉ねぎ・コーン・わかめ・みずな	豚肉・みそ・ちくわ・牛乳・米 じゃが芋・バター・砂糖・天ぷら粉 人参・玉ねぎ・コーン・あおのり・わかめ・みずな
3日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 照り焼きチキン 三色野菜のおかか和え 根菜汁	鬼の顔ごはん 照り焼きチキン 三色野菜のおかか和え 根菜汁
	午後食			お茶・きなこがゆ	牛乳・恵方ロールケーキ
	食材			鶏肉・かつお節・豆腐・きなこ 米・油・砂糖・人参 小松菜・もやし・大根・ごぼう・長ねぎ	いんげん・鶏肉・かつお節・豆腐・きなこ・牛乳 米・油・H/M・マーガリン・砂糖・玉ねぎ・ケチャップ のり・人参・小松菜・もやし・大根・ごぼう・長ねぎ
4日 土 25日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			豚丼風かゆ 粉ふき芋 野菜のみそ汁 バナナ	豚丼 粉ふき芋 野菜のみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・油揚げ・みそ・米・砂糖 油・じゃがいも・玉ねぎ・人参 あおのり・キャベツ・もやし・バナナ	豚肉・油揚げ・みそ・牛乳・米・砂糖 油・じゃがいも・玉ねぎ・人参 あおのり・キャベツ・もやし・バナナ
6日 月 17日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げのみそ汁	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げのみそ汁
	午後食			お茶・ツナがゆ	牛乳・レーズン蒸しパン
	食材			豚肉・豆腐・かつお節・油揚げ・みそ 米・砂糖・油・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・ブロッコリー・もやし・しめじ・小ねぎ	豚肉・豆腐・かつお節・油揚げ・みそ・牛乳・卵 米・しらたき・砂糖・油・H/M・玉ねぎ・人参 白菜・長ねぎ・ブロッコリー・もやし・しめじ・小ねぎ・レーズン
7日 火 20日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 肉じゃが煮 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	ごはん ポークカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 油・砂糖・人参・玉ねぎ ケチャップ・りんご・切干大根・きゅうり・水菜	豚肉・豆腐・牛乳・米・じゃが芋 油・砂糖・ごま油・人参・玉ねぎ ケチャップ・りんご・切干大根・きゅうり・水菜

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
8日水 21日火	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鮭の照り焼き 野菜の和え物 里芋と大根のみそ汁	ごはん 揚げさばの甘酢あん 野菜とハムの和え物 里芋と大根のみそ汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・チーズトースト
	食材			鮭・油揚げ・みそ・米 砂糖・里芋・食パン もやし・きゅうり・人参・大根・長ねぎ	鮭・ハム・油揚げ・みそ・牛乳・チーズ・米 片栗粉・油・砂糖・ごま油・里芋・食パン マーガリン・もやし・きゅうり・人参・大根・長ねぎ
9日木 22日水	朝おやつ			お茶	ヨーグルト
	午前食 			けんちんうどん 豆腐と野菜の煮物 バナナ	けんちんうどん ぎせい豆腐 バナナ
	午後食			お茶・ひじきがゆ	牛乳・ひじきおにぎり
	食材			豚肉・油揚げ・豆腐・鶏肉 豆腐・うどん・油・砂糖・米 人参・大根・ごぼう・ひじき・しいたけ・バナナ	豚肉・油揚げ・豆腐・鶏肉・卵 牛乳・ヨーグルト・うどん・油・砂糖・米 人参・大根・ごぼう・ひじき・しいたけ・バナナ
10日金 27日月	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			やわらかごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ
	午後食			お茶・かぼちゃがゆ	牛乳・菓子
	食材			豆腐・豚肉・みそ・かぼちゃ 米・砂糖・油・片栗粉・春雨 キャベツ・人参・長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ	豆腐・豚肉・みそ・ハム・卵・牛乳・チーズ 米・砂糖・油・ごま油・片栗粉・春雨・ごま キャベツ・人参・長ねぎ・きゅうり・わかめ・玉ねぎ
13日月 28日火	朝おやつ 			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鮭のみそ焼き 小松菜の白和え 油揚げのみそ汁	ごはん 鮭のみそ焼き 小松菜の白和え 油揚げのみそ汁
	午後食			お茶・おふ入りおじや	牛乳・おふラスク
	食材			鮭・みそ・豆腐・油揚げ・米 砂糖・油・ごま・ふ 小松菜・人参・玉ねぎ・えのき・わかめ	鮭・みそ・豆腐・油揚げ・牛乳・米 砂糖・油・ごま・ふ・バター・グラニュー糖 小松菜・人参・玉ねぎ・えのき・わかめ
14日火 火	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			やわらかごはん 煮込みハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・ココアケーキ
	食材			豚肉・米・パン粉 油・砂糖・玉ねぎ キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草	豚肉・卵・牛乳・チーズ・スキムミルク 米・パン粉・薄力粉・油・バター・砂糖・玉ねぎ クチャップ・キャベツ・人参・きゅうり・ほうれん草
18日土	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			鶏そぼろかゆ かぼちゃ煮 なめこのみそ汁 バナナ	鶏そぼろ丼 かぼちゃ煮 なめこのみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・みそ・豆腐 米・砂糖・人参・玉ねぎ かぼちゃ・なめこ・水菜・バナナ	鶏肉・牛乳・みそ・豆腐 米・砂糖・人参・玉ねぎ かぼちゃ・なめこ・水菜・バナナ
24日金 	朝おやつ 			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			にんじんがゆ じゃが芋のそぼろ煮 野菜サラダ 大根とわかめのスープ	タヤげごはん スコップコロケ 野菜サラダ 大根とわかめのスープ
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・パイナップルケーキ
	食材			豚肉・牛乳・米・油・薄力粉 じゃが芋・パン粉・砂糖 人参・玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・大根・わかめ	豚肉・牛乳・チーズ・卵・米・油・薄力粉 じゃが芋・パン粉・マヨネーズ・ごま・ごま油・砂糖 人参・玉ねぎ・クチャップ・キャベツ・きゅうり・大根・わかめ・パン粉

	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 15日水	牛乳 菓子	ごはん	とりむね肉のやみつきちキン 磯豆煮 貝だくさんみそ汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ だいす きゅうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら さとう	けちやつぶ だいこん ひじき わかめ にんじん ごぼう	472kcal 23.2g 脂: 16.4g 塩: 1.8g
2日木 16日木	牛乳 菓子	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが ちくわの磯辺揚げ わかめと水菜のすまし汁	②フルーチェ おせんべい ⑩牛乳 マカロニきなこ	ぶたにく きゅうにゅう ちくわ きなこ みそ	こめ てんぷらこ じゃがいも あぶら ばたー まかろに さとう	にんじん わかめ たまねぎ みすな こーん あおのり	470kcal 18.3g 脂: 15.0g 塩: 1.6g
3日金 	牛乳 菓子	鬼の顔ごはん	照り焼きチキン 三色野菜のおかか和え 根菜汁	牛乳 恵方ロールケーキ	いんげん とうふ とりにく きなこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら H/M まーがりん	たまねぎ こまつな けちやつぶ もやし のり・にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	476kcal 21.4g 脂: 18.3g 塩: 1.4g
4日土 25日土	牛乳 菓子	豚丼	粉ふき芋 野菜のみそ汁 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	509kcal 18.1g 脂: 18.6g 塩: 1.2g
6日月 17日金	牛乳 菓子	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 レーズン蒸しパン	ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ きゅうにゅう たまご	こめ H/M しらたき さとう あぶら	たまねぎ ながねぎ はくさい ちやし・しめじ にんじん れーずん ぶろっこりー こねぎ	476kcal 18.9g 脂: 17.9g 塩: 1.4g
7日火 20日月	牛乳 菓子	ごはん	ポークカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ じゃがいも さとう あぶら こまあぶら	にんじん きりぼしにん たまねぎ きゅうり けちやつぶ みすな りんご	477kcal 15.3g 脂: 18.7g 塩: 1.9g
8日水 21日火	牛乳 菓子	ごはん	揚げさばの甘酢あん 野菜とハムの和え物 里芋と大根のみそ汁	牛乳 チーズトースト	さば きゅうにゅう はむ ちーず あぶらあげ みそ	こめ こまあぶら かたくりこ さといも あぶら しょくぼん さとう まーがりん	もやし ながねぎ きゅうり にんじん だいこん	523kcal 22.6g 脂: 21.4g 塩: 2.0g
9日木 22日水	ヨーグルト	けんちんうどん	ぎせい豆腐 バナナ	牛乳 ひじきおにぎり	ぶたにく よーくると とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	うどん あぶら さとう こめ	にんじん しいたけ だいこん しめじ ごぼう ばなな ひじき	510kcal 23.7g 脂: 19.1g 塩: 1.5g
10日金 27日月	牛乳 チーズ	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ ぶたにく みそ はむ たまご きゅうにゅう ちーず	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごま こまあぶら	きゃべつ わかめ にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり	536kcal 20.6g 脂: 23.9g 塩: 2.0g
13日月 28日火	牛乳 菓子	ごはん	鮭のみそ焼き 小松菜の白和え 油揚げのみそ汁	牛乳 おふラスク	さけ きゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ	こめ ぶ さとう ばたー あぶら くらにゅーとう ごま	こまつな わかめ にんじん たまねぎ えのき	426kcal 22.2g 脂: 14.1g 塩: 1.4g
14日火	牛乳 チーズ	ごはん	ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ	ぶたにく きゅうにゅう かにかま たまご ちーず すきむみるく	こめ さとう はくりきこ ばたー ばんこ あぶら	たまねぎ きゅうり けちやつぶ ほうれんそう きゃべつ にんじん	520kcal 21.0g 脂: 23.2g 塩: 1.7g
18日土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	かぼちゃ煮 なめこのみそ汁 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 ばなな たまねぎ かぼちゃ なめこ	455kcal 16.1g 脂: 14.2g 塩: 1.4g
24日金 	牛乳 菓子	タヤけごはん	スコップコロッケ 野菜サラダ 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 かにかま ぎゅうにゅう たまご	こめ・ごま まよねーず じゃがいも こまあぶら あぶら・さとう まーがりん ばんこ はくりきこ	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん けちやつぶ わかめ きゃべつ ばいんかん	630kcal 19.0g 脂: 29.7g 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
494kcal	19.9g	19.0g	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 15日水	ごはん	とりむね肉のやみつきちキン 磯豆煮 貝だくさんみそ汁	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら さとう	けちやっぶ だいこん ひじき わかめ にんじん ごぼう	518kcal 26.1g 脂: 16.9g 塩: 2.2g
2日木 16日木	ごはん	コーン入りみそバター肉じゃが ちくわの磯辺揚げ わかめと水菜のすまし汁	②フルーチェ おせんべい ⑩牛乳 マカロニきなこ	ぶたにく ぎゅうにゅう ちくわ きなこ みそ	こめ てんぷらこ じゃがいも あぶら ばたー まかろに さとう	にんじん わかめ たまねぎ みすな コーン あおりの	510kcal 20.0g 脂: 14.2g 塩: 1.9g
3日金 	鬼の顔ごはん	照り焼きチキン 三色野菜のおかか和え 根菜汁	牛乳 恵方ロールケーキ	いんげん とうふ とりにく きなこ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら H/M まーがりん	たまねぎ こまつな けちやっぶ もやし のり・にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	532kcal 23.9g 脂: 20.0g 塩: 1.6g
4日土 25日土	豚丼	粉ふき芋 野菜のみそ汁 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 あおりの きゃべつ	558kcal 19.8g 脂: 18.8g 塩: 1.4g
6日月 17日金	ごはん	すき焼き風煮 ブロッコリーのおかか和え もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 レーズン蒸しパン	ぶたにく とうふ かつおぶし あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう たまご	こめ H/M しらたき さとう あぶら	たまねぎ ながねぎ はくさい ちやし・しめじ にんじん れーずん ぶろっこりー こねぎ	515kcal 20.7g 脂: 17.5g 塩: 1.7g
7日火 20日月	ごはん	ポークカレー 切干大根のサラダ 豆腐と水菜のすまし汁	牛乳 菓子	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん きりしほい たまねぎ きゅうり けちやっぶ みすな りんご	524kcal 16.3g 脂: 19.9g 塩: 2.3g
8日水 21日火	ごはん	揚げさばの甘酢あん 野菜とハムの和え物 里芋と大根のみそ汁	牛乳 チーズトースト	さば ぎゅうにゅう はむ ちーず あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら かたくりこ さといも あぶら しょくぼん さとう まーがりん	もやし ながねぎ きゅうり にんじん だいこん	577kcal 25.4g 脂: 22.3g 塩: 2.5g
9日木 22日水	けんちんうどん	ぎせい豆腐 バナナ	牛乳 ひじきおにぎり	ぶたにく よーぐると とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	うどん あぶら さとう こめ	にんじん しいたけ だいこん しめじ ごぼう ばなな ひじき	536kcal 23.6g 脂: 18.0g 塩: 1.7g
10日金 27日月	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ わかめスープ	牛乳 菓子	とうふ ぶたにく みそ はむ たまご ぎゅうにゅう ちーず	こめ かたくりこ あぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら	きゃべつ わかめ にんじん たまねぎ ながねぎ きゅうり	585kcal 20.5g 脂: 23.8g 塩: 2.0g
13日月 28日火	ごはん	鮭のみそ焼き 小松菜の白和え 油揚げのみそ汁	牛乳 おふラスク	さけ ぎゅうにゅう みそ とうふ あぶらあげ	こめ ぶ さとう ばたー あぶら くらにゅーとう ごま	こまつな わかめ にんじん たまねぎ えのき	463kcal 25.0g 脂: 14.7g 塩: 1.7g
14日火	ごはん	ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ココアケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう かにかま たまご ちーず ずきむみるく	こめ さとう はくりきこ ばたー ばんこ あぶら	たまねぎ きゅうり けちやっぶ ほうれんそう きゃべつ にんじん	566kcal 21.0g 脂: 22.9g 塩: 1.7g
18日土	鶏そぼろ丼	かぼちゃ煮 なめこのみそ汁 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 ばなな たまねぎ かぼちゃ なめこ	499kcal 17.4g 脂: 14.8g 塩: 1.6g
24日金 	タヤけごはん	スコップコロケ 野菜サラダ 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 かにかま ぎゅうにゅう たまご	こめ・ごま まよねーず じゃがいも ごまあぶら あぶら・さとう まーがりん ばんこ はくりきこ	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん けちやっぶ わかめ きゃべつ はいんかん	702kcal 18.4g 脂: 31.1g 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
539kcal	21.3g	19.3g	1.8g