

	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日月 17日水	牛乳 菓子	ごはん	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 具たくさん味噌汁	牛乳 菓子	豚肉 味噌 かにかま 牛乳 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 砂糖	きゃべつ わかめ 人参 きゅうり 大根	476kcal 20.0g 脂: 18.1g 塩: 1.5g
2日火 18日木	牛乳 チーズ	ごはん	鮭フライ ひじきの中華和え 白菜スープ	牛乳 バナナ蒸しパン	鮭 牛乳 かにかま ベーコン 豆乳 チーズ	米 砂糖 薄力粉 ごま油 パン粉 ごま 油 H/M	長ねぎ コーン ひじき パナナ 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜	558kcal 23.8g 脂: 20.8g 塩: 1.5g
3日水 	牛乳 菓子	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 ゼリー	カルピス フルーツ 菓子	卵 牛乳 ちくわ 鶏肉 さつま揚げ	米 ゼリー 砂糖 カルピス 油 ごま フルーツ	人参 しめじ れんこん えのき きゃえんどう 長ねぎ 大根 わかめ	491kcal 20.2g 脂: 15.3g 塩: 1.7g
4日木 19日金	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 油揚げの味噌汁	牛乳 きな粉トースト	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 味噌 きな粉 ハム	米 片栗粉 油 食パン 砂糖 マーガリン ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき もやし	572kcal 21.7g 脂: 22.1g 塩: 2.1g
5日金 22日月	ヨーグルト	ごはん	照り焼きチキン 春雨サラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 クラッカージャムサンド	鶏肉 ヨーグルト かにかま スキムミルク 牛乳	米 クラッカー 油 春雨 マヨネーズ	人参 いちごジャム きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	510kcal 20.1g 脂: 18.2g 塩: 1.4g
6日土 13日土 27日土	牛乳 菓子	田舎風うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖	大根 長ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜 パナナ ごぼう	414kcal 12.8g 脂: 12.9g 塩: 2.2g
8日月 23日火	牛乳 菓子	ごはん	ポークビーンズ 粉ふき芋 コーンと野菜のスープ	牛乳 菓子	豚肉 大豆 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草 トマト缶 クチャップ 青のり	459kcal 16.6g 脂: 14.6g 塩: 1.2g
9日火 24日水	牛乳 菓子	野菜醤油ラーメン	きゃべつとコーンのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込みにぎり	豚肉 ツナ缶 牛乳	中華めん マヨネーズ 油 米 ごま油 砂糖	もやし きゃべつ 玉ねぎ きゅうり 人参・ごぼう コーン チンゲンサイ フルーツ	477kcal 16.0g 脂: 17.7g 塩: 1.4g
10日水 26日金	牛乳 菓子	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 磯豆煮 野菜の味噌汁	牛乳 小魚 菓子	鶏肉 牛乳 大豆 小魚 油揚げ ナッツ 味噌	米 油 砂糖	クチャップ きゃべつ ひじき 玉ねぎ にんじん もやし ごぼう	436kcal 22.8g 脂: 12.9g 塩: 1.8g
11日木 29日月	牛乳 菓子	ごはん	ささみカツ ブロッコリーの磯辺和え のっぺい汁	牛乳 人参ケーキ	ささみ 豆腐 牛乳 卵	米 里芋 薄力粉 こんにやく パン粉 片栗粉 油・砂糖 H/M	クチャップ 大根 ブロッコリー ごぼう 人参 のり	485kcal 19.3g 脂: 14.4g 塩: 1.2g
12日金 30日火	牛乳 チーズ	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ 青菜とえのきのすまし汁	牛乳 豆乳もち	豚肉 きな粉 牛乳 チーズ 豆乳	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	人参 クチャップ きゅうり りんご 切干大根 小松菜 玉ねぎ えのき	535kcal 18.3g 脂: 19.5g 塩: 2.1g
15日月 31日水	牛乳 菓子	ごはん	魚のキャロット焼き 小松菜の白和え 豚汁	牛乳 マカロニミート	たら 牛乳 豆腐 味噌 豚肉 油揚げ	米 里芋 マヨネーズ こんにやく ごま マカロニ 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 大根 クチャップ ごぼう	545kcal 23.8g 脂: 19.8g 塩: 1.8g
16日火 	牛乳 菓子	ごはん	からあげ さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 フルーツポンチ	鶏肉 大豆 豆腐 牛乳	米 ごま 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋	きゅうり わかめ・長ねぎ 人参・白菜 みかん缶 えのき パイン缶 りんご パナナ・いちご	596kcal 19.9g 脂: 21.7g 塩: 1.4g
25日木 	牛乳 チーズ	バターライス	タンダーリーチキン フレンチポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 砂糖 バター H/M 油	玉ねぎ きゃべつ 人参 ほうれん草 クチャップ きゅうり	559kcal 24.3g 脂: 22.9g 塩: 2.3g

⇒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
508kcal	20.0g	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 月 17日 水	ごはん	豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 具だくさん味噌汁	牛乳 菓子	豚肉 味噌 かにかま 牛乳 豆腐 油揚げ	米 油 砂糖	きゃべつ わかめ 人参 きゅうり 大根	518kcal 22.2g 脂: 19.1g 塩: 1.8g
2日 火 18日 木	ごはん	鮭フライ ひじきの中華和え 白菜スープ	牛乳 バナナ蒸しパン	鮭 牛乳 かにかま ベーコン 豆乳 チーズ	米 砂糖 薄力粉 ごま油 パン粉 ごま 油 H/M	長ねぎ コーン ひじき パナナ 人参 玉ねぎ きゅうり 白菜	605kcal 24.6g 脂: 20.2g 塩: 1.6g
3日 水 	ちらし寿司	鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 ゼリー	カルピス フルーツ 菓子	卵 牛乳 ちくわ 鶏肉 さつま揚げ	米 ゼリー 砂糖 カルピス 油 ごま フルーツ	人参 しめじ れんこん えのき さやえんどう 長ねぎ 大根 わかめ	526kcal 22.4g 脂: 14.6g 塩: 2.0g
4日 木 19日 金	ごはん	麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 油揚げの味噌汁	牛乳 きな粉トースト	豆腐 油揚げ 豚肉 牛乳 味噌 きな粉 ハム	米 片栗粉 油 食パン 砂糖 マーガリン ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ 長ねぎ えのき もやし	633kcal 24.2g 脂: 23.1g 塩: 2.6g
5日 金 22日 月	ごはん	照り焼きチキン 春雨サラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 クラッカー-ジャムサンド	鶏肉 ヨーグルト かにかま スクムミルク 牛乳	米 クラッカー 油 春雨 マヨネーズ	人参 いちごジャム きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	593kcal 22.4g 脂: 20.7g 塩: 1.7g
6日 土 13日 土 27日 土	田舎風うどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	鶏肉 牛乳	うどん 油 砂糖	大根 長ねぎ 人参 かぼちゃ 白菜 パナナ ごぼう	444kcal 13.2g 脂: 13.2g 塩: 2.7g
8日 月 23日 火	ごはん	ポークビーンズ 粉ふき芋 コーンと野菜のスープ	牛乳 菓子	豚肉 大豆 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ コーン 人参 ほうれん草 トマト缶 ケチャップ 青のり	490kcal 17.9g 脂: 14.8g 塩: 1.5g
9日 火 24日 水	野菜醤油ラーメン	きゃべつとコーンのサラダ 季節のフルーツ	牛乳 混ぜ込みにぎり	豚肉 ツナ缶 牛乳	中華めん マヨネーズ 油 米 ごま油 砂糖	もやし きゃべつ 玉ねぎ きゅうり 人参・ごぼう コーン チンゲンサイ フルーツ	512kcal 17.1g 脂: 17.3g 塩: 1.7g
10日 水 26日 金	ごはん	鶏むね肉のやみつきチキン 磯豆煮 野菜の味噌汁	牛乳 小魚 菓子	鶏肉 牛乳 大豆 小魚 油揚げ ナッツ 味噌	米 油 砂糖	ケチャップ きゃべつ ひじき 玉ねぎ にんじん もやし ごぼう	475kcal 25.7g 脂: 12.3g 塩: 2.1g
11日 木 29日 月	ごはん	ささみカツ ブロッコリーの磯辺和え のっぺい汁	牛乳 人参ケーキ	ささみ 豆腐 牛乳 卵	米 里芋 薄力粉 こんにゃく パン粉 片栗粉 油・砂糖 H/M	ケチャップ 大根 ブロッコリー ごぼう 人参 のり	529kcal 21.3g 脂: 14.4g 塩: 1.4g
12日 金 30日 火	ごはん	ポークカレー 切干大根サラダ 青菜とえのきのすまし汁	牛乳 豆乳もち	豚肉 きな粉 牛乳 チーズ 豆乳	米 ごま油 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	人参 ケチャップ きゅうり りんご 切干大根 小松菜 玉ねぎ えのき	577kcal 17.6g 脂: 18.3g 塩: 2.3g
15日 月 31日 水	ごはん	魚のキャロット焼き 小松菜の白和え 豚汁	牛乳 マカロニミート	たら 牛乳 豆腐 味噌 豚肉 油揚げ	米 里芋 マヨネーズ こんにゃく ごま マカロニ 砂糖	人参 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ 大根 ケチャップ ごぼう	607kcal 27.1g 脂: 21.8g 塩: 2.2g
16日 火 	ごはん	からあげ さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ	牛乳 フルーツポンチ	鶏肉 牛乳 大豆 小魚 豆腐 牛乳	米 ごま 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ さつま芋	きゅうり わかめ・長ねぎ 人参・白菜 みかん缶 えのき パイン缶 りんご パナナ・いちご	671kcal 22.1g 脂: 24.2g 塩: 1.7g
25日 木 	バターライス	タンダリーチキン フレンチポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏肉 チーズ ヨーグルト 豆腐 ハム 卵 牛乳	米 砂糖 バター H/M 油 じゃが芋	玉ねぎ きゃべつ 人参 ほうれん草 ケチャップ きゅうり	606kcal 25.1g 脂: 22.5g 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
556kcal	21.6g	18.3g	2.0g

日付 曜		5~6ヶ月	7~8ヶ月	9~11ヶ月	12~15ヶ月
1 日 月 17 日 水	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん 豚肉の生姜焼き フレンチサラダ 具たくさん味噌汁
	午後食				牛乳・菓子
	食材				豚肉・かにかま・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳 米・油・砂糖・きゃべつ・わかめ・人参 きゅうり・大根
2 日 火 18 日 木	午前食				牛乳・チーズ
	昼食 				ごはん 鮭フライ ひじきの中華和え 白菜スープ
	午後食				牛乳・バナナ蒸しパン
	食材				鮭・かにかま・ベーコン・チーズ・牛乳・豆乳・米 薄力粉・パン粉・ごま油・ごま・H/M・長ねぎ・ひじき・人参 白菜・きゅうり・コーン・バナナ・玉ねぎ
3 日 水	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ちらし寿司 鶏肉とさつま揚げの煮物 きのこのすまし汁 ゼリー
	午後食				カルピス・フルーツ・菓子
	食材				卵・竹輪・牛乳・鶏肉・さつま揚げ・米・ごま ごま油・H/M・人参・れんこん・さやえんどう・大根 しめじ・えのき・長ねぎ・わかめ
4 日 木 19 日 金	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				ごはん 麻婆豆腐 野菜とハムの和え物 油揚げの味噌汁
	午後食				牛乳・きな粉トースト
	食材				豆腐・豚肉・味噌・ハム・油揚げ・牛乳・きな粉 米・ごま油・片栗粉・食パン・マーガリン・きゃべつ 人参・長ねぎ・もやし・きゅうり・玉ねぎ・えのき
5 日 金 22 日 月	午前食				ヨーグルト
	昼食 				ごはん 照り焼きチキン 春雨サラダ かぼちゃのポタージュ
	午後食				牛乳・クラッカー・ジャムサンド
	食材				鶏肉・かにかま・スキムミルク・牛乳・ヨーグルト・米 春雨・マヨネーズ・クラッカー・人参・きゅうり かぼちゃ・玉ねぎ・いちごジャム
6 日 土 13 日 土 27 日 土	午前食				牛乳・菓子
	昼食 				田舎風うどん かぼちゃ煮 バナナ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				鶏肉・牛乳・うどん・油・砂糖・大根 人参・白菜・ごぼう・長ねぎ・かぼちゃ 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 23日 火	午前食				牛乳・菓子 ごはん ポークビーンズ 粉ふき芋 コーンと野菜のスープ
	昼食 				牛乳・菓子 豚肉・大豆・牛乳・米・じゃが芋・油 砂糖・玉ねぎ・人参・トマト缶・青のり コーン・ほうれん草・ケチャップ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				
9日 火 24日 水	午前食				牛乳・菓子 野菜醤油ラーメン きゃべつとコーンのサラダ 季節のフルーツ
	昼食 				牛乳・混ぜ込みにぎり 豚肉・ツナ缶・牛乳・中華麺・ごま油・マヨネーズ 米・もやし・玉ねぎ・人参・ごぼう・チンゲンサイ きゃべつ・きゅうり・コーン・フルーツ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				
10日 水 26日 金	午前食				牛乳・菓子 ごはん 鶏むね肉のやみつきチキン 磯豆煮 野菜の味噌汁
	昼食 				牛乳・菓子 鶏肉・大豆・油揚げ・味噌・牛乳・米 油・砂糖・ケチャップ・ひじき・人参 ごぼう・きゃべつ・玉ねぎ・もやし
	午後食				牛乳・菓子
	食材				
11日 木 29日 月	午前食				牛乳・菓子 ごはん ささみカツ ブロッコリーの磯辺和え のっぺい汁
	昼食 				牛乳・人参ケーキ ささみ・豆腐・牛乳・卵・米・薄力粉 パン粉・里芋・こんにやく・H/M・ケチャップ ブロッコリー・人参・のり・大根・ごぼう
	午後食				牛乳・チーズ
	食材				
12日 金 30日 火	午前食				牛乳・菓子 ごはん ポークカレー 切干大根サラダ 青菜とえのきのすまし汁
	昼食 				牛乳・豆乳もち 豚肉・牛乳・チーズ・豆乳・きな粉・米 じゃが芋・ごま油・片栗粉・人参・きゅうり 切干大根・玉ねぎ・ケチャップ・りんご・小松菜・えのき
	午後食				牛乳・マカロニミート
	食材				
15日 月 31日 水	午前食				牛乳・菓子 ごはん 魚のキャロット焼き 小松菜の白和え 豚汁
	昼食 				牛乳・マカロニミート たら・豆腐・豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・ケチャップ 米・マヨネーズ・ごま・里芋・こんにやく・マカロニ 人参・小松菜・大根・ごぼう・長ねぎ・玉ねぎ
	午後食				牛乳・菓子
	食材				
16日 火	午前食				牛乳・菓子 ごはん からあげ さつま芋とお豆のサラダ 白菜と豆腐のスープ
	昼食 				牛乳・フルーツポンチ 豚肉・大豆・豆腐・牛乳・米・片栗粉・さつま芋 ごま・マヨネーズ・きゅうり・人参・白菜・えのき・わかめ 長ねぎ・みかん缶・パイナップル・バナナ・いちご・りんご
	午後食				牛乳・菓子
	食材				
25日 木	午前食				牛乳・チーズ バターライス タンドリーチキン フレンチポテトサラダ コンソメスープ
	昼食 				牛乳・豆腐ドーナツ 鶏肉・ヨーグルト・ハム・牛乳・チーズ・豆腐・卵 米・バター・じゃが芋・H/M・玉ねぎ 人参・ケチャップ・きゅうり・きゃべつ・ほうれん草
	午後食				牛乳・菓子
	食材				