



日	曜	献立名	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	
		昼食					
1	火	7倍がゆ ささみとブロッコリーの煮物 スティック野菜 大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ささみ とうふ むぎみそ ヨーグルト とうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも さとう	ブロッコリー にんじん だいこん キャベツ かんでん	1杯分：158kcal たんぱく：11.5g 脂質：1.2g	加ゆ量：105mg 食塩相当量：0.3g
2	水	パンがゆ ささ身とりんごの煮物 人参グラッセ じゃがいもの煮物 キャベツのスープ パナナ 麦茶	ささみ とうにゅう	しょくばん かたくりこ さとう じゃがいも こめ	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ バナナ えだまめ	1杯分：150kcal たんぱく：8.8g 脂質：1g	加ゆ量：43mg 食塩相当量：0.5g
3	木	7倍がゆ 麻婆豆腐 きゅうりと人参のスティック コンスープ ヨーグルト 麦茶	とうふ とりひきにく むぎみそ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ なす にんじん きゅうり コーン こまつな	1杯分：150kcal たんぱく：8.5g 脂質：4g	加ゆ量：99mg 食塩相当量：0.4g
4	金	7倍がゆ アスパラの肉団子煮 やさしいトマト煮 じゃが芋のスープ パナナ 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ かまあげしらす	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	アスパラガス にんじん かぼちゃ たまねぎ トマト缶 パナナ あおのり	1杯分：153kcal たんぱく：5.6g 脂質：2.3g	加ゆ量：29mg 食塩相当量：0.3g
5	土	煮込みうどん かぼちゃとコーンの煮物 かぶと豆腐のコロコロ煮 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト とうにゅう	うどん かたくりこ さとう いちごジャム こめこ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ コーン かぶ	1杯分：154kcal たんぱく：6.6g 脂質：3.2g	加ゆ量：85mg 食塩相当量：0.5g
7	月	7倍がゆ 鮭のしょうゆ煮 納豆ときゅうりの和え物 かぼちゃと麩のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	さけ なっとう むぎみそ	こめ かたくりこ さとう やきふ	にんじん きゅうり かぼちゃ りんごジュース かんでん こまつな	1杯分：147kcal たんぱく：10.3g 脂質：2.2g	加ゆ量：26mg 食塩相当量：0.2g
8	火	7倍がゆ 肉団子とりんごの煮物 かぼちゃ添え ブロッコリーの煮物 白菜と豆腐のみそ汁 バナナ 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ さとう さつまいも	りんご かぼちゃ ブロッコリー にんじん たまねぎ はくさい パナナ	1杯分：156kcal たんぱく：6.6g 脂質：3.1g	加ゆ量：36mg 食塩相当量：0.3g
9	水	野菜たっぷりうどん 肉団子のコンクリーム煮 野菜の炒り豆腐煮 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト ぶたひきにく	うどん かたくりこ さとう こめ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな コーン	1杯分：159kcal たんぱく：9.9g 脂質：5g	加ゆ量：101mg 食塩相当量：0.9g
10	木	中華丼風 かぶとツナの煮物 ワカメスープ バナナ 麦茶	とりひきにく まぐろ とうふ	こめ さとう かたくりこ さつまいも	はくさい にんじん かぶ わかめ たまねぎ パナナ	1杯分：155kcal たんぱく：9.3g 脂質：3.1g	加ゆ量：44mg 食塩相当量：0.4g
11	金	7倍がゆ ささ身とりんごの煮物 スッキー二となすの煮物 キャベツと枝豆のスープ ヨーグルト 麦茶	ささみ ヨーグルト とうにゅう	こめ かたくりこ さとう こめこ きび	りんご たまねぎ にんじん なす スッキー二 キャベツ えだまめ パナナ	1杯分：144kcal たんぱく：11.4g 脂質：1.3g	加ゆ量：82mg 食塩相当量：0.4g
12	土	7倍がゆ ささ身と人参の煮物 小松菜としらすの和え物 さつま汁 ヨーグルト 麦茶	ささみ かまあげしらす とうふ むぎみそ ヨーグルト とうにゅう	こめ さとう かたくりこ さつまいも ブルーベリージャム こめこ	たまねぎ にんじん こまつな	1杯分：148kcal たんぱく：11.7g 脂質：1.4g	加ゆ量：111mg 食塩相当量：0.1g
14	月	トマトの軟飯 白身魚のおろしあんかけ じゃがいもの煮物 たっぷり野菜のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	すけとうだら とうふ むぎみそ とうにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こめこ	トマト だいこん たまねぎ にんじん こまつな ぶどうジュース かんでん バナナ	1杯分：152kcal たんぱく：8.9g 脂質：1.1g	加ゆ量：50mg 食塩相当量：0.5g
15	火	7倍がゆ 肉団子と野菜の煮物 きゅうりと人参のスティック 南瓜スープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト しらす	こめ かたくりこ さとう	キャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ	1杯分：143kcal たんぱく：8.1g 脂質：3.7g	加ゆ量：91mg 食塩相当量：0.6g
16	水	パンがゆ 肉団子とブロッコリーの煮物 じゃがいもの煮物 チキンスープ バナナ 麦茶	とりひきにく とうふ とうにゅう	しょくばん じゃがいも かたくりこ こめ	ブロッコリー にんじん キャベツ パナナ	1杯分：152kcal たんぱく：8.9g 脂質：4.3g	加ゆ量：51mg 食塩相当量：0.5g
17	木	7倍がゆ 鶏肉と豆腐の煮物 小松菜の白和え じゃが芋とたまねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とうふ とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ じゃがいも しょくばん	にんじん こまつな たまねぎ パナナ	1杯分：146kcal たんぱく：7.7g 脂質：3.5g	加ゆ量：114mg 食塩相当量：0.3g
18	金	さつま芋の軟飯 ささ身の豆乳煮 キャベツの煮物 小松菜のスープ オレンジ 麦茶	ささみ とうにゅう	こめ さつまいも かたくりこ こめこ さとう	ブロッコリー キャベツ アスパラガス にんじん こまつな たまねぎ オレンジ かぼちゃ	1杯分：148kcal たんぱく：10.8g 脂質：0.8g	加ゆ量：60mg 食塩相当量：0.3g
19	土	うどんミート 大根の煮物 青菜と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく まぐろ とうふ ヨーグルト とうにゅう	うどん さとう かたくりこ りんごジャム こめこ	たまねぎ にんじん トマト缶 だいこん こまつな	1杯分：154kcal たんぱく：9.3g 脂質：3.3g	加ゆ量：98mg 食塩相当量：0.8g
21	月	7倍がゆ 鮭と小松菜の煮物 さつま芋とリンゴの煮物 根菜のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	さけ とりひきにく むぎみそ とうにゅう きなこ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	こまつな りんご きゅうり だいこん にんじん オレンジジュース かんでん	1杯分：151kcal たんぱく：8.2g 脂質：2.1g	加ゆ量：43mg 食塩相当量：0.3g
22	火	鶏ひき肉の軟飯 じゃが芋とほうれん草の豆乳煮 なすのトマト煮 大豆のスープ オレンジ 麦茶	とりひきにく とうにゅう むしだいず	こめ じゃがいも でんぶん さとう さつまいも	たまねぎ ほうれんそう なす トマト缶 オレンジ	1杯分：154kcal たんぱく：6.8g 脂質：2.6g	加ゆ量：53mg 食塩相当量：0.6g
23	水	トマトあんかけうどん 彩り野菜の和え物 わかめと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん さとう かたくりこ こめ	たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ こまつな わかめ パナナ	1杯分：152kcal たんぱく：7.5g 脂質：3.7g	加ゆ量：94mg 食塩相当量：0.6g
24	木	小平夏野菜のトマトあんかけ丼 じゃが芋の煮物 大根と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト とうにゅう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう こむぎこ	にんじん かぼちゃ きゅうり なす トマト あおのり だいこん みかんかん	1杯分：158kcal たんぱく：8.4g 脂質：3.8g	加ゆ量：80mg 食塩相当量：0.6g
25	金	7倍がゆ 鶏団子と野菜のみそ煮 きゅうりのスティック 根菜のトマトスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト なっとう	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり トマト缶 あおのり	1杯分：154kcal たんぱく：7.9g 脂質：4.2g	加ゆ量：73mg 食塩相当量：0.3g
26	土	あんかけうどん かぼちゃの煮物 大根と豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ヨーグルト とうにゅう	うどん さとう かたくりこ マーマレード こめこ	はくさい にんじん かぼちゃ だいこん	1杯分：159kcal たんぱく：8.5g 脂質：3.8g	加ゆ量：93mg 食塩相当量：0.5g
28	月	7倍がゆ 鮭ときゅうりの煮物 かぼちゃの煮物 野菜のスープ りんごゼリー 麦茶	さけ とうふ	こめ かたくりこ じゃがいも	たまねぎ きゅうり かぼちゃ だいこん にんじん こまつな りんごジュース かんでん	1杯分：147kcal たんぱく：7.4g 脂質：1.4g	加ゆ量：44mg 食塩相当量：0.5g
29	火	7倍がゆ 鶏団子とかぶの豆乳シチュー きゅうりとアスパラの煮物 にんじんスティック ヨーグルト 麦茶	とりひきにく とうにゅう ヨーグルト なっとう	こめ かたくりこ さとう	かぶ たまねぎ にんじん きゅうり アスパラガス	1杯分：146kcal たんぱく：7.6g 脂質：3.3g	加ゆ量：81mg 食塩相当量：0.4g
30	水	7倍がゆ たらのつみれと枝豆のあんかけ煮 人参スティック トマトとかぶのスープ バナナ 麦茶	すり身 とうふ ぶたひきにく	こめ かたくりこ	たまねぎ えだまめ にんじん トマト かぶ バナナ こまつな	1杯分：158kcal たんぱく：9.7g 脂質：1.8g	加ゆ量：43mg 食塩相当量：0.5g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。