

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 金	[1]5倍粥/[2]豆腐と野菜の煮物/[3]野菜煮/[4]みそ汁	米	★絹ごし豆腐/★煮干し(だし用)/みそ	ブロッコリー(小松菜)きゅうり/キャベツ/なす	エネルギー	141 kcal
					たんぱく質	5.3 g
					脂質	2.1 g
					食塩相当量	0.4 g
2 土	[1]挽き肉うどん/[1]ブロッコリー煮	★うどん(ゆで)/かたくり粉	豚ひき肉	玉葱/にんじん/こまつな/ブロッコリー	エネルギー	92 kcal
					たんぱく質	5.0 g
					脂質	2.8 g
					食塩相当量	0.4 g
5 火	[1]5倍粥/[2]かれの味噌焼き/[3]大根のやわらか煮/[4]みそ汁	米/砂糖	かれい/みそ/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)	トマト(小松菜)/だいこん/キャベツ	エネルギー	143 kcal
					たんぱく質	5.6 g
					脂質	1.6 g
					食塩相当量	0.5 g
6 水	[1]5倍粥/[2]チキンナゲットおから入/[3]やわらかおひたし/[4]かぶのスープ	米/じゃがいも/かたくり粉/★油	鶏ひき肉/★おから(新製法)/かつお節/★煮干し(だし用)	玉葱/ほうれんそう/にんじん/かぶ/かぶ(葉)	エネルギー	175 kcal
					たんぱく質	5.3 g
					脂質	4.6 g
					食塩相当量	0.3 g
7 木	[1]5倍粥/[2]豚挽きと野菜のスープ煮/[3]卵焼き	米/じゃがいも/砂糖	豚ひき肉/こんぶ(だし用)/★たまご/あおのり	玉葱/キャベツ/にんじん	エネルギー	160 kcal
					たんぱく質	5.8 g
					脂質	3.1 g
					食塩相当量	0.3 g
8 金	[1]5倍粥/[2]豚挽野菜トマト煮/[3]野菜のやわらか煮	米/じゃがいも/砂糖	豚ひき肉/かつお節	玉葱/にんじん/トマトきゅうり/かぶ	エネルギー	176 kcal
					たんぱく質	6.5 g
					脂質	2.9 g
					食塩相当量	0.1 g
9 土	[1]5倍粥/[2]ひき肉豆腐野菜の煮物/[4]みそ汁	米/砂糖/さつまいも	豚ひき肉/★木綿豆腐/★煮干し(だし用)/みそ	にんじん/はくさい/玉葱	エネルギー	173 kcal
					たんぱく質	5.6 g
					脂質	2.9 g
					食塩相当量	0.5 g
11 月	[1]5倍粥/[3]焼き魚ほぐし/[3]お浸し/[4]みそ汁	米	かれい/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/みそ	ほうれんそう/にんじん/はくさい	エネルギー	149 kcal
					たんぱく質	5.9 g
					脂質	3.1 g
					食塩相当量	0.5 g
12 火	[1]5倍粥/[2]じゃがいものそぼろ煮/[3]野菜煮/[4]みそ汁	米/じゃがいも/★油/砂糖/かたくり粉	鶏ひき肉/かつお節/★煮干し(だし用)/みそ/★木綿豆腐/生わかめ	にんじん/きゅうり	エネルギー	191 kcal
					たんぱく質	7.5 g
					脂質	3.5 g
					食塩相当量	0.6 g
13 水	[1]5倍粥/[2]レバー甘辛煮/[3]さつま人参煮/[4]かきたま汁	米/砂糖/かたくり粉/さつまいも	鶏レバー/★たまご	にんじん/ほうれんそう	エネルギー	159 kcal
					たんぱく質	5.8 g
					脂質	1.3 g
					食塩相当量	0.2 g
14 木	[1]しらす入り5倍粥/[2]やわらか大根挽肉あんかけ/[3]白菜の煮びたし/[4]豆乳みそ汁	米/砂糖/コーンスターチ/さつまいも	しらす干し/豚ひき肉/★煮干し(だし用)/みそ/★豆乳	だいこん/はくさい/にんじん/こまつな	エネルギー	175 kcal
					たんぱく質	6.0 g
					脂質	2.8 g
					食塩相当量	0.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平均 栄 養 価	エネルギー	155 kcal	たんぱく質	5.6 g
			脂 質	2.7 g	食塩相当量	0.4 g

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
15 ／ 金	[1]5倍粥/[2]焼き豆腐五目煮/[3]青菜の納豆あえ/[4]みそ汁	米/かたくり粉	★焼き豆腐/★煮干し(だし用)/★糸引納豆/みそ	にんじん/玉葱/こまつな	エネルギー	159 kcal	
					たんぱく質	5.8 g	
					脂質	2.8 g	
					食塩相当量	0.5 g	
16 ／ 土	[1]やわらか煮込みスパゲッテ/[3]野菜スープ	★スパゲッティ/★油	豚ひき肉/★煮干し(だし用)	玉葱/にんじん/トマト/こまつな	エネルギー	101 kcal	
					たんぱく質	4.9 g	
					脂質	3.8 g	
					食塩相当量	0.0 g	
18 ／ 月	[1]5倍粥/[2]薄味ドライカレー/[2]きやべつのおかかあえ	米/★有塩バター/★薄力粉/かたくり粉	豚ひき肉/かつお節	玉葱/セロリー/にんじん/キャベツ/きゅうり	エネルギー	152 kcal	
					たんぱく質	3.9 g	
					脂質	2.3 g	
					食塩相当量	0.1 g	
19 ／ 火	[1]5倍粥/[2]薄味マーボー/[3]きゅうり煮/[4]わかめスープ	米/★油/砂糖/かたくり粉	豚ひき肉/★絹ごし豆腐/赤みそ/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/生わかめ	葉ねぎ/にんじん/きゅうり/玉葱	エネルギー	147 kcal	
					たんぱく質	4.8 g	
					脂質	2.6 g	
					食塩相当量	0.3 g	
20 ／ 水	[1]5倍粥/[2]肉野菜ミルク煮/[3]根菜やわらか煮	米/じゃがいも/かたくり粉/砂糖	鶏ひき肉/★調製粉乳/かつお節(だし用)	玉葱/にんじん/だいこん	エネルギー	186 kcal	
					たんぱく質	5.9 g	
					脂質	3.2 g	
					食塩相当量	0.1 g	
21 ／ 木	[1]5倍粥/[2]高野豆腐挽肉の煮物/[3]小松菜のおかかあえ/[4]みそ汁	米/砂糖	★凍り豆腐/鶏ひき肉/かつお節(だし用)/かつお節/★煮干し(だし用)/みそ	にんじん/こまつな/玉葱	エネルギー	145 kcal	
					たんぱく質	4.9 g	
					脂質	2.1 g	
					食塩相当量	0.7 g	
22 ／ 金	[1]5倍粥/[2]かわいいソテー甘辛あん/[3]人参煮/[4]みそ汁	米/かたくり粉/★油/砂糖	かわいい/★煮干し(だし用)/みそ/★木綿豆腐	にんじん/こまつな	エネルギー	162 kcal	
					たんぱく質	6.3 g	
					脂質	3.0 g	
					食塩相当量	0.6 g	
25 ／ 月	[1]5倍粥/[2]魚のムニエルほぐし/[4]やわらか根菜汁	米/★油/さつまいも	かわいい/★煮干し(だし用)/みそ	キャベツ/にんじん	エネルギー	161 kcal	
					たんぱく質	5.5 g	
					脂質	2.7 g	
					食塩相当量	0.4 g	
26 ／ 火	[1]しらす入り5倍粥/[2]豆腐と野菜の煮物/[4]みそ汁	米	しらす干し/★絹ごし豆腐/★煮干し(だし用)/みそ/生わかめ	きゅうり/トマト(きやべつ)/だいこん	エネルギー	128 kcal	
					たんぱく質	4.2 g	
					脂質	1.3 g	
					食塩相当量	0.5 g	
27 ／ 水	[1]5倍粥/[2]豆腐と野菜の煮物/[2]茹でかわいいほぐし	米	★絹ごし豆腐/かわいい	だいこん/にんじん	エネルギー	132 kcal	
					たんぱく質	5.3 g	
					脂質	1.4 g	
					食塩相当量	0.0 g	
28 ／ 木	[1]5倍粥/[2]豆腐ハンバーグ/[3]さつまいもの甘煮/[4]みそ汁	米/かたくり粉/砂糖/さつまいも	★木綿豆腐/鶏ひき肉/★たまご/かつお節(だし用)/★煮干し(だし用)/みそ	葉ねぎ/にんじん/キャベツ	エネルギー	188 kcal	
					たんぱく質	5.5 g	
					脂質	2.5 g	
					食塩相当量	0.7 g	
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平均 栄 養 価		エネルギー	155 kcal	たんぱく質	5.6 g
				脂 質	2.7 g	食塩相当量	0.4 g

日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
29 金	[1]5倍粥/[2]挽肉野菜スープ煮/[3]やわらかおひたし	米/★油/じゃがいも	鶏ひき肉/しらす干し/かつお節	玉葱/にんじん/こまつな	エネルギー	164 kcal
					たんぱく質	6.3 g
					脂質	3.0 g
					食塩相当量	0.2 g
30 土	[1]5倍粥/[2]肉じゃが/[3]きゅうり煮/[4]みそ汁	米/じゃがいも/砂糖	豚ひき肉/★煮干し(だし用)/みそ	にんじん/玉葱/きゅうり	エネルギー	169 kcal
					たんぱく質	5.7 g
					脂質	3.1 g
					食塩相当量	0.6 g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
					エネルギー	kcal
					たんぱく質	g
					脂質	g
					食塩相当量	g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平 均 栄 養 価	エネルギー	155 kcal	たんぱく質	5.6 g
			脂 質	2.7 g	食塩相当量	0.4 g