

4月 給食献立表

令和8年

中期

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	栄養量
1	水	ハイハイセン 麦茶	たくたくうどん シラスと大根の煮物 バナナ	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ハインゼンペイ・うどん・麩 がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ・南瓜	190 食塩相当量(g) 0.5
2	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハインゼンペイ野菜・米・片栗粉 じゃがいも・小魚せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱・バナナ	198 食塩相当量(g) 0.5
3	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	お野菜スナック 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハインゼンペイ・米・砂糖・片栗粉 お野菜スナック・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱	180 食塩相当量(g) 0.5
4	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節	ハインゼンペイ野菜・米 小魚せんべい・おこさませんべい	チンゲン菜・人参 キャベツ・玉葱	157 食塩相当量(g) 0.3
6	月	ハイハイセン 麦茶	粥 タラとチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	たら・かつお節・納豆	ハインゼンペイ・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	チンゲン菜・玉葱・キャベツ・人参・南瓜	191 食塩相当量(g) 0.4
7	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とさつまいもの煮物 白菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハインゼンペイ野菜・米 さつまいも・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・白菜・玉葱・バナナ	211 食塩相当量(g) 0.4
8	水	ハイハイセン 麦茶	たくたくうどん ツナとキャベツのしょう油煮 バナナ	にんじん入り粥 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・ツナ	ハインゼンペイ・うどん・麩・片栗粉 米・がんばれ小魚家族	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	260 食塩相当量(g) 0.5
9	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とキャベツの煮物 小松菜のみそ汁	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハインゼンペイ野菜・米・片栗粉 砂糖・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参 小松菜・玉葱・りんご	208 食塩相当量(g) 0.4
10	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 じゃがいものみそ汁	お野菜スナック 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハインゼンペイ・米・片栗粉 じゃがいも・お野菜スナック おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	169 食塩相当量(g) 0.4
11	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	お野菜せんべい がんばれ小魚家族	豆腐・かつお節・味噌	ハインゼンペイ野菜・米・砂糖 片栗粉・お野菜せんべい がんばれ小魚家族	ほうれん草・人参・冷キャベツ 玉葱	156 食塩相当量(g) 0.4
13	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 カレイとさつまいもの煮物 人参のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	か・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハインゼンペイ野菜・米 さつまいも・片栗粉 砂糖・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・玉葱・みかん缶	222 食塩相当量(g) 0.5
14	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 小松菜のみそ汁	さつまいものマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハインゼンペイ・米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも・砂糖 おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	242 食塩相当量(g) 0.4
15	水	ハイハイセン野菜 麦茶	たくたくうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラス入り粥 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・豆腐・しらす	ハインゼンペイ野菜・うどん・米 がんばれ野菜家族	たまねぎ・白菜 キャベツ・人参・バナナ	197 食塩相当量(g) 0.5
16	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハインゼンペイ・米・砂糖・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・キャベツ 玉葱・バナナ	204 食塩相当量(g) 0.5
17	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	お野菜スナック 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節	ハインゼンペイ野菜・米・片栗粉 お野菜スナック・おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱 ほうれん草	189 食塩相当量(g) 0.3
18	土	ハイハイセン野菜	粥 シラスとブロッコリーの煮物 ほうれん草のみそ汁	小魚せんべい がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌	ハインゼンペイ野菜・米 小魚せんべい・がんばれ野菜家族	人参・ブロッコリー・ほうれん草・玉葱	173 食塩相当量(g) 0.5
20	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鮭・かつお節・納豆	ハインゼンペイ野菜・米・片栗粉 おこさませんべい	ブロッコリー・玉葱・キャベツ 人参・南瓜	201 食塩相当量(g) 0.3
21	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハインゼンペイ・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参 キャベツ・りんご	224 食塩相当量(g) 0.4
22	水	ハイハイセン野菜 麦茶	たくたくうどん シラスと大根の煮物 バナナ	お野菜スナック 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ハインゼンペイ野菜・うどん・麩 お野菜スナック・がんばれ小魚家族	たまねぎ・白菜・大根 ブロッコリー・バナナ	182 食塩相当量(g) 0.5
23	木	ハイハイセン 麦茶	パン粥 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節	ハインゼンペイ・食パン・調整粉乳 片栗粉・小魚せんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱 ほうれん草・バナナ	170 食塩相当量(g) 0.3
24	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 肉じゃが風 豆腐のみそ汁	お野菜せんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ハインゼンペイ野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・お野菜せんべい がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	190 食塩相当量(g) 0.4
25	土	ハイハイセン	粥 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	お野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハインゼンペイ・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱	161 食塩相当量(g) 0.4
27	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	さつまいものマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	たら・かつお節	ハインゼンペイ野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱	204 食塩相当量(g) 0.3
28	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハインゼンペイ・米・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ野菜家族	人参・ブロッコリー・白菜・玉葱・バナナ	218 食塩相当量(g) 0.4
30	木	ハイハイセン野菜 麦茶	たくたくうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	みかんヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐・ヨーグルト	ハインゼンペイ野菜・うどん・砂糖 おこさませんべい	人参・白菜 キャベツ・たまねぎ・バナナ みかん缶	223 食塩相当量(g) 0.5

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
197 kcal	8.8 g	1.6 g	88 mg	1.5 mg	148 μg	0.12 mg	0.09 mg	24 mg

4月 給食献立表

令和8年

後期

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	水	ハイハイセン 麦茶	たくたくうどん シラスと大根の煮物 バナナ	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ハハインゼンべい・うどん・麩 がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ・南瓜	190kcal 食塩相当量(g) 0.5
2	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハハインゼンべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・小魚せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱・バナナ	198kcal 食塩相当量(g) 0.5
3	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	チーズスティック 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインゼンべい・米・砂糖・片栗粉 チーズスティック・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱	201kcal 食塩相当量(g) 0.3
4	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節	ハハインゼンべい野菜・米 小魚せんべい・おこさませんべい	チンゲン菜・人参 キャベツ・玉葱	157kcal 食塩相当量(g) 0.3
6	月	ハイハイセン 麦茶	粥 タラとチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	たら・かつお節・納豆	ハハインゼンべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	チンゲン菜・玉葱・キャベツ・人参・ひじき 南瓜	191kcal 食塩相当量(g) 0.4
7	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とさつまいもの煮物 白菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインゼンべい野菜・米 さつまいも・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・白菜・玉葱・バナナ	211kcal 食塩相当量(g) 0.4
8	水	ハイハイセン 麦茶	たくたくうどん ツナとキャベツのしょう油煮 バナナ	にんじん入り粥 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・ツナ	ハハインゼンべい・うどん・麩・片栗粉 米・がんばれ小魚家族	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	260kcal 食塩相当量(g) 0.5
9	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とキャベツの煮物 小松菜のみそ汁	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインゼンべい野菜・米・片栗粉 砂糖・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参 小松菜・玉葱・りんご	208kcal 食塩相当量(g) 0.4
10	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 じゃがいものみそ汁	マンナビスケット 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインゼンべい・米・片栗粉 じゃがいも・ツナビスケット おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	218kcal 食塩相当量(g) 0.4
11	土	ハイハイセン野菜	粥 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	お野菜せんべい がんばれ小魚家族	豆腐・かつお節・味噌	ハハインゼンべい野菜・米・砂糖 片栗粉・お野菜せんべい がんばれ小魚家族	ほうれん草・人参・キャベツ 玉葱	156kcal 食塩相当量(g) 0.4
13	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 カレイとさつまいもの煮物 人参のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	みかん・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインゼンべい野菜・米 さつまいも・片栗粉 砂糖・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・玉葱・みかん缶	222kcal 食塩相当量(g) 0.5
14	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 小松菜のみそ汁(わかめ入り)	さつまいものマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインゼンべい・米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも・砂糖 おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱・わかめ	242kcal 食塩相当量(g) 0.4
15	水	ハイハイセン野菜 麦茶	たくたくうどん(卵黄入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラス入り粥 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・卵・豆腐・しらす	ハハインゼンべい野菜・うどん・米 がんばれ野菜家族	たまねぎ・白菜 キャベツ・人参・バナナ	210kcal 食塩相当量(g) 0.5
16	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物(スティック) キャベツのみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインゼンべい・米・砂糖・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	205kcal 食塩相当量(g) 0.5
17	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	やさきもクッキー 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節	ハハインゼンべい野菜・米・片栗粉 やさきもクッキー・おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱 ほうれん草	230kcal 食塩相当量(g) 0.2
18	土	ハイハイセン野菜	粥 シラスとブロッコリーの煮物 ほうれん草のみそ汁	小魚せんべい がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌	ハハインゼンべい野菜・米 小魚せんべい・がんばれ野菜家族	人参・ブロッコリー・ほうれん草・玉葱	173kcal 食塩相当量(g) 0.5
20	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鮭・かつお節・納豆	ハハインゼンべい野菜・米・片栗粉 おこさませんべい	ブロッコリー・玉葱・キャベツ 人参・南瓜	201kcal 食塩相当量(g) 0.3
21	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインゼンべい・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参 キャベツ・りんご	224kcal 食塩相当量(g) 0.4
22	水	ハイハイセン野菜 麦茶	たくたくうどん(ひじき入り) シラスと大根の煮物 バナナ	たまごボーロ 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ハハインゼンべい野菜・うどん・麩 たまごボーロ・がんばれ小魚家族	たまねぎ・白菜・ひじき 大根・ブロッコリー・バナナ	213kcal 食塩相当量(g) 0.4
23	木	ハイハイセン 麦茶	サイコロパン 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節	ハハインゼンべい・食パン・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱 ほうれん草・バナナ	202kcal 食塩相当量(g) 0.5
24	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 肉じゃが風(スティック) 豆腐のみそ汁	ミルクウエハース 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ハハインゼンべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・ミルクウエハース がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	203kcal 食塩相当量(g) 0.3
25	土	ハイハイセン	粥 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	お野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハハインゼンべい・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱	161kcal 食塩相当量(g) 0.4
27	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	さつまいものマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	たら・かつお節	ハハインゼンべい野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱	204kcal 食塩相当量(g) 0.3
28	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインゼンべい・米・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ野菜家族	人参・ブロッコリー・白菜・玉葱・バナナ	218kcal 食塩相当量(g) 0.4
30	木	ハイハイセン野菜 麦茶	たくたくうどん(卵黄入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	みかんヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐・ヨーグルト	ハハインゼンべい野菜・うどん・砂糖 おこさませんべい	白菜・人参 キャベツ・たまねぎ・バナナ みかん缶	227kcal 食塩相当量(g) 0.5

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
205 kcal	8.9 g	1.8 g	93 mg	1.6 mg	148 μg	0.12 mg	0.09 mg	24 mg

4月 給食献立表

令和8年

完了期

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん シラスと大根の煮物 バナナ	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ハワイセンべい・うどん・麩 がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ・南瓜	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
2	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・味噌	ハワイセンべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・小魚せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
3	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	チーズスティック 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハワイセンべい・米・砂糖・片栗粉 チーズスティック・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱	174kcal 食塩相当量(g) 0.3
4	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節	ハワイセンべい野菜・米 小魚せんべい・おこさませんべい	チンゲン菜・人参 キャベツ・玉葱	174kcal 食塩相当量(g) 0.3
6	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 タラとチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	たら・かつお節・納豆	ハワイセンべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	チンゲン菜・玉葱・キャベツ・人参・南瓜	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
7	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とさつまいもの煮物 白菜のみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハワイセンべい野菜・米 さつまいも・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・白菜・玉葱・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
8	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん ツナとキャベツのしょう油煮 バナナ	にんじん入り軟飯 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・ツナ	ハワイセンべい・うどん・麩・片栗粉 米・がんばれ小魚家族	ほうれん草・玉葱・キャベツ・人参・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
9	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とキャベツの煮物 小松菜のみそ汁	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハワイセンべい野菜・米・片栗粉 砂糖・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参 小松菜・玉葱・りんご	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
10	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物 じゃがいものみそ汁	マンナビスケット 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハワイセンべい・米・片栗粉 じゃがいも・フナビスケット おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
11	土	ハイハイセン野菜	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	お野菜せんべい がんばれ小魚家族	豆腐・かつお節・味噌	ハワイセンべい野菜・米・砂糖 片栗粉・お野菜せんべい がんばれ小魚家族	ほうれん草・人参・キャベツ 玉葱	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
13	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 カレーとさつまいもの煮物 人参のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	カレー・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハワイセンべい野菜・米 さつまいも・片栗粉 砂糖・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・玉葱・みかん缶	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
14	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 小松菜のみそ汁(わかめ入り)	さつまいものマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ハワイセンべい・米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも・砂糖 おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱・わかめ	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
15	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラス入り軟粥 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・卵・豆腐・しらす	ハワイセンべい野菜・うどん・米 がんばれ野菜家族	たまねぎ・白菜 キャベツ・人参・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
16	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物(スティック) キャベツのみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハワイセンべい・米・砂糖・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
17	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	やさしいもクッキー 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節	ハワイセンべい野菜・米・片栗粉 やさしいもクッキー・おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱 ほうれん草	174kcal 食塩相当量(g) 0.2
18	土	ハイハイセン野菜	軟飯 シラスとブロッコリーの煮物 ほうれん草のみそ汁	小魚せんべい がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌	ハワイセンべい野菜・米 小魚せんべい・がんばれ野菜家族	人参・ブロッコリー・ほうれん草・玉葱	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
20	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鮭とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鮭・かつお節・納豆	ハワイセンべい野菜・米・片栗粉 おこさませんべい	ブロッコリー・玉葱・キャベツ 人参・南瓜	174kcal 食塩相当量(g) 0.3
21	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハワイセンべい・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参 キャベツ・りんご	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
22	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) シラスと大根の煮物 バナナ	たまごボーロ 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ハワイセンべい野菜・うどん・麩 たまごボーロ・がんばれ小魚家族	たまねぎ・白菜・ひじき 大根・ブロッコリー・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
23	木	ハイハイセン 麦茶	スティックパン 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	バナナと小魚のせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節	ハワイセンべい・食パン・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱 ほうれん草・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.5
24	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 肉じゃが風(スティック) 豆腐のみそ汁	ミルクウエハース 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ハワイセンべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・ミルクウエハース がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	174kcal 食塩相当量(g) 0.3
25	土	ハイハイセン	軟飯 シラスとじゃが芋の煮物 キャベツのすまし汁	お野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハワイセンべい・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
27	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	さつまいものマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	たら・かつお節	ハワイセンべい野菜・米・砂糖 片栗粉・さつまいも がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・ほうれん草 玉葱	174kcal 食塩相当量(g) 0.3
28	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物(スティック) 白菜のみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハワイセンべい・米・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ野菜家族	人参・ブロッコリー・白菜・玉葱・バナナ	174kcal 食塩相当量(g) 0.4
30	木	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	みかんヨーグルト 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐・ヨーグルト	ハワイセンべい野菜・うどん・砂糖 おこさませんべい	白菜・人参・キャベツ たまねぎ・バナナ・みかん缶	174kcal 食塩相当量(g) 0.5

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
218 kcal	9.1 g	1.9 g	93 mg	1.6 mg	148 μg	0.12 mg	0.09 mg	24 mg