

8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	土	ハイハイセン	粥 豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱	159 食塩相当量(g) 0.4
3	月	ハイハイセン 麦茶	粥 カレーとブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	カレー かつお節・納豆・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参・りんご	223 食塩相当量(g) 0.6
4	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	さつまいものマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 さつまいも がんばれ小魚家族	人参・大根・白菜・玉葱	198 食塩相当量(g) 0.3
5	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	シラス入り粥 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐・しらす干し	ハハインせんべい・うどん・米 おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	243 食塩相当量(g) 0.6
6	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 シラスと大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	バナナとお野菜のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも お野菜せんべい・がんばれ野菜家族	大根・ブロッコリー・玉葱・バナナ	180 食塩相当量(g) 0.6
7	金	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとブロッコリーの煮物 チンゲン菜の野菜スープ	お野菜スナック 麦茶 がんばれ小魚家族	ツナ・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 お野菜ｽﾅｯｸ・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・玉葱・ﾅﾂｸﾞﾅﾖﾚ 人参	180 食塩相当量(g) 0.4
8	土	ハイハイセン野菜	粥 シラスとじゃが芋の煮物 ほうれん草のすまし汁	お野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハハインせんべい野菜・米・じゃが芋 お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・ほうれん草・玉葱	164 食塩相当量(g) 0.3
10	月	ハイハイセン 麦茶	粥 しらすとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・豆腐	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・玉葱・南瓜	177 食塩相当量(g) 0.5
12	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	さつまいも入り粥 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	ハハインせんべい野菜・うどん・麩・米 さつま芋・おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・バナナ	250 食塩相当量(g) 0.4
13	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 白菜のみそ汁	バナナヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・白菜・玉葱・バナナ	232 食塩相当量(g) 0.4
14	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツのみそ汁	お野菜せんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・お野菜せんべい がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱	181 食塩相当量(g) 0.6
15	土	ハイハイセン	粥 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	185 食塩相当量(g) 0.4
17	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 シラスと大根の煮物 じゃが芋のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ野菜家族	大根・人参・玉葱・みかん	196 食塩相当量(g) 0.5
18	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 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも がんばれ小魚家族	人参・小松菜・玉葱	222 食塩相当量(g) 0.5
19	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	にんじん入り粥 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	ハハインせんべい野菜・うどん・米 おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	241 食塩相当量(g) 0.5
20	木	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとブロッコリーのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・小松菜・玉葱・バナナ	198 食塩相当量(g) 0.6
21	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とさつま芋の煮物 豆腐のみそ汁 納豆	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・納豆	ハハインせんべい野菜・米・さつま芋 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	216 食塩相当量(g) 0.5
22	土	ハイハイセン	粥 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	193 食塩相当量(g) 0.5
24	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鮭とさつま芋の煮物 人参のみそ汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	鮭・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・さつま芋 片栗粉・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・玉葱・南瓜	194 食塩相当量(g) 0.5
25	火	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	お野菜スナック 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	ハハインせんべい・うどん・麩 お野菜ｽﾅｯｸ・おこさませんべい	たまねぎ・ほうれん草・キャベツ・人参 バナナ	187 食塩相当量(g) 0.6
26	水	ハイハイセン野菜 麦茶	パン粥 ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	ツナ・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・食パン 片栗粉・砂糖・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草 みかん缶	173 食塩相当量(g) 0.4
27	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	バナナと小魚せんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・小魚せんべい がんばれ野菜家族	大根・ブロッコリー・白菜・玉葱・バナナ	189 食塩相当量(g) 0.4
28	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 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・お野菜せんべい おこさませんべい	人参・ほうれん草	187 食塩相当量(g) 0.4
29	土	ハイハイセン	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	ハハインせんべい・米・小魚せんべい おこさませんべい	ﾅﾂｸﾞﾅﾖﾚ 人参・キャベツ・玉葱	162 食塩相当量(g) 0.3
31	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 たらとチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	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	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 さつまいも がんばれ小魚家族	チンゲン菜・玉葱・キャベツ・人参	191 食塩相当量(g) 0.6

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆								
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	8.3 g	1.3 g	100 mg	1.4 mg	142 μg	0.12 mg	0.08 mg	21 mg

8月 給食献立表

令和8年					CC				
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	土	ハイハイセン	粥 豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハルイせんべい・米・砂糖・片栗粉 じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱	I値 [※] -(kcal) 159 食塩相当量(g) 0.4	
3	月	ハイハイセン 麦茶	粥 カレーとブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	カレー かつお節・納豆・ヨーグルト	ハルイせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参・りんご	I値 [※] -(kcal) 223 食塩相当量(g) 0.6	
4	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁(わかめ入り)	さつまいものマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハルイせんべい野菜・米・片栗粉 さつまいも がんばれ小魚家族	人参・大根・白菜・玉葱・わかめ	I値 [※] -(kcal) 198 食塩相当量(g) 0.3	
5	水	ハイハイセン 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	シラス入り粥 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐・しらす干し	ハルイせんべい・うどん・米 おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	I値 [※] -(kcal) 246 食塩相当量(g) 0.6	
6	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 シラスと大根の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	バナナとお野菜のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌	ハルイせんべい野菜・米・じゃがいも お野菜せんべい・がんばれ野菜家族	大根・ブロッコリー・玉葱・バナナ	I値 [※] -(kcal) 180 食塩相当量(g) 0.6	
7	金	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとブロッコリーの煮物 チンゲン菜の野菜スープ	かぼちゃクッキー 麦茶 がんばれ小魚家族	ツナ・かつお節	ハルイせんべい・米・片栗粉 かぼちゃクッキー・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・玉葱・チンゲン菜・人参	I値 [※] -(kcal) 182 食塩相当量(g) 0.3	
8	土	ハイハイセン野菜	粥 シラスとじゃが芋の煮物 ほうれん草のすまし汁	お野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハルイせんべい野菜・米・じゃが芋 お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・ほうれん草・玉葱	I値 [※] -(kcal) 164 食塩相当量(g) 0.3	
10	月	ハイハイセン 麦茶	粥 しらすとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・豆腐	ハルイせんべい・米・砂糖・片栗粉 がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・玉葱・南瓜	I値 [※] -(kcal) 177 食塩相当量(g) 0.5	
12	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	さつまいも入り粥 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	ハルイせんべい野菜・うどん・麩・米 さつま芋・おこさませんべい	人参・白菜・ひじき・キャベツ・バナナ	I値 [※] -(kcal) 258 食塩相当量(g) 0.4	
13	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 白菜のみそ汁	バナナヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハルイせんべい・米・砂糖・片栗粉 がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・白菜・玉葱・バナナ	I値 [※] -(kcal) 232 食塩相当量(g) 0.4	
14	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とじゃがいもの煮物 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	ハルイせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・チーズスティック がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱	I値 [※] -(kcal) 205 食塩相当量(g) 0.5	
15	土	ハイハイセン	粥 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハルイせんべい・米・砂糖・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	I値 [※] -(kcal) 185 食塩相当量(g) 0.4	
17	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 シラスと大根の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハルイせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ野菜家族	大根・人参・玉葱・みかん	I値 [※] -(kcal) 196 食塩相当量(g) 0.5	
18	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 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハルイせんべい・米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも がんばれ小魚家族	人参・小松菜・玉葱	I値 [※] -(kcal) 222 食塩相当量(g) 0.5	
19	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	にんじん入り粥 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐	ハルイせんべい野菜・うどん・米 おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	I値 [※] -(kcal) 244 食塩相当量(g) 0.5	
20	木	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとブロッコリーのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌	ハルイせんべい・米・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・小松菜・玉葱・バナナ	I値 [※] -(kcal) 198 食塩相当量(g) 0.6	
21	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とさつま芋の煮物(スティック) 豆腐のみそ汁 納豆	やさしいもクッキー 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌・納豆	ハルイせんべい野菜・米・さつま芋 砂糖・片栗粉・やさしいもクッキー がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	I値 [※] -(kcal) 261 食塩相当量(g) 0.5	
22	土	ハイハイセン	粥 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハルイせんべい・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	I値 [※] -(kcal) 193 食塩相当量(g) 0.5	
24	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鮭とさつま芋の煮物(スティック) 人参のみそ汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	鮭・かつお節・味噌	ハルイせんべい野菜・米・さつま芋 片栗粉・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・玉葱・南瓜	I値 [※] -(kcal) 194 食塩相当量(g) 0.5	
25	火	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	ミルクウエハース 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	ハルイせんべい・うどん・麩 ミルクウエハース・おこさませんべい	たまねぎ・ほうれん草・ひじき・キャベツ 人参・バナナ	I値 [※] -(kcal) 205 食塩相当量(g) 0.4	
26	水	ハイハイセン野菜 麦茶	サイコロパン ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	ツナ・かつお節・ヨーグルト	ハルイせんべい野菜・食パン 片栗粉・砂糖・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草 みかん缶	I値 [※] -(kcal) 185 食塩相当量(g) 0.5	
27	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	バナナと小魚せんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハルイせんべい・米・小魚せんべい がんばれ野菜家族	大根・ブロッコリー・白菜・玉葱・バナナ	I値 [※] -(kcal) 189 食塩相当量(g) 0.4	
28	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 肉じゃが風 豆腐のみそ汁	たまごボーロ 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ハルイせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・たまごボーロ おこさませんべい	人参・ほうれん草	I値 [※] -(kcal) 223 食塩相当量(g) 0.4	
29	土	ハイハイセン	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	ハルイせんべい・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	I値 [※] -(kcal) 162 食塩相当量(g) 0.3	
31	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 たらとチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	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	ハルイせんべい野菜・米・片栗粉 さつまいも がんばれ小魚家族	チンゲン菜・玉葱・キャベツ・人参	I値 [※] -(kcal) 191 食塩相当量(g) 0.6	

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

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
203 kcal	8.5 g	1.8 g	101 mg	1.5 mg	142 μg	0.12 mg	0.08 mg	21 mg

8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	土	ハイハイセン	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 玉ねぎの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	ほうれん草・人参・玉葱	134kcal	177	
3	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 カレーとブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	カレー かつお節・納豆・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・片栗粉・砂糖 がんばれ野菜家族	ブロッコリー・玉葱・キャベツ・人参・りんご	134kcal	241	
4	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁(わかめ入り)	さつまいものマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 さつまいも がんばれ小魚家族	人参・大根・白菜・玉葱・わかめ	134kcal	216	
5	水	ハイハイセン 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	シラス入り軟飯 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐・しらす干し	ハハインせんべい・うどん・米 おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	134kcal	246	
6	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 シラスと大根の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	バナナとお野菜のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも お野菜せんべい・がんばれ野菜家族	大根・ブロッコリー・玉葱・バナナ	134kcal	198	
7	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとブロッコリーの煮物 チンゲン菜の野菜スープ	かぼちゃクッキー 麦茶 がんばれ小魚家族	ツナ・かつお節	ハハインせんべい・米・片栗粉 かぼちゃクッキー・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・玉葱・チンゲン菜・人参	134kcal	182	
8	土	ハイハイセン野菜	軟飯 シラスとじゃが芋の煮物 ほうれん草のすまし汁	お野菜せんべい おこさませんべい	しらす・かつお節	ハハインせんべい野菜・米・じゃが芋 お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・ほうれん草・玉葱	134kcal	181	
10	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 タラとほうれん草の煮物 豆腐のすまし汁	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・豆腐	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 がんばれ野菜家族	ほうれん草・人参・玉葱・南瓜	134kcal	205	
12	水	ハイハイセン野菜 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	さつまいも入り軟飯 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	ハハインせんべい野菜・うどん・麩・米 さつま芋・おこさませんべい	人参・白菜・ひじき・キャベツ・バナナ	134kcal	258	
13	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 白菜のみそ汁	バナナヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・白菜・玉葱・バナナ	134kcal	250	
14	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 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	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・チーズスティック がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱	134kcal	223	
15	土	ハイハイセン	軟飯 豆腐とほうれん草の煮物 キャベツのみそ汁	小魚せんべい おこさませんべい	豆腐・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・砂糖・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱	134kcal	203	
17	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 シラスと大根の煮物(スティック) じゃが芋のみそ汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	しらす・かつお節・味噌・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ野菜家族	大根・人参・玉葱・みかん	134kcal	214	
18	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	さつまいものマッシュ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・じゃがいも 片栗粉・さつまいも がんばれ小魚家族	人参・小松菜・玉葱	134kcal	239	
19	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	にんじん入り軟飯 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 おこさませんべい	人参・白菜・キャベツ・たまねぎ・バナナ	134kcal	244	
20	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとブロッコリーのしょう油煮 小松菜のみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・片栗粉 ひじきせんべい・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・小松菜・玉葱・バナナ	134kcal	216	
21	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とさつま芋の煮物(スティック) 豆腐のみそ汁 納豆	たべっこBABY 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌・納豆	ハハインせんべい野菜・米・さつま芋 砂糖・片栗粉・たべっこBABY がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	134kcal	229	
22	土	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のみそ汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・じゃがいも お野菜せんべい・おこさませんべい	人参・小松菜・玉葱	134kcal	194	
24	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鮭とさつま芋の煮物(スティック) 人参のみそ汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	鮭・かつお節・味噌	ハハインせんべい野菜・米・さつま芋 片栗粉・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・玉葱・南瓜	134kcal	212	
25	火	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とキャベツの煮物 バナナ	ミルクウエハース 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	ハハインせんべい・うどん・麩 ミルクウエハース・おこさませんべい	たまねぎ・ほうれん草・ひじき・キャベツ 人参・バナナ	134kcal	205	
26	水	ハイハイセン野菜 麦茶	スティックパン ツナとキャベツのトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	ツナ・かつお節・ヨーグルト	ハハインせんべい野菜・食パン 片栗粉・砂糖・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草 みかん缶	134kcal	185	
27	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物 白菜のみそ汁	バナナと小魚せんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ハハインせんべい・米・小魚せんべい がんばれ野菜家族	大根・ブロッコリー・白菜・玉葱・バナナ	134kcal	206	
28	金	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 肉じゃが風 豆腐のみそ汁	たまごボーロ 麦茶 おこさませんべい	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ハハインせんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・たまごボーロ おこさませんべい	人参・ほうれん草	134kcal	240	
29	土	ハイハイセン	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	ハハインせんべい・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	134kcal	179	
31	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとチンゲン菜の煮物 キャベツのすまし汁	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	ハハインせんべい野菜・米・片栗粉 さつまいも がんばれ小魚家族	チンゲン菜・玉葱・キャベツ・人参	134kcal	209	

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆								
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
214 kcal	8.8 g	1.7 g	100 mg	1.5 mg	142 μg	0.12 mg	0.09 mg	21 mg