

10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	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 ツナとじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・じゃがいも ひじきせんべい・おこさませんべい	人参・白菜・玉葱・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 202 食塩相当量(g) 0.5
2	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 白菜のみそ汁	お野菜スナック 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・片栗粉 お野菜𦵇𦵇𦵇・がんばれ小魚家族	人参・大根・白菜・玉葱	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 169 食塩相当量(g) 0.4
5	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 じゃが芋のみそ汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	たら かつお節・味噌・納豆・ヨーグルト	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・玉葱・りんご	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 223 食塩相当量(g) 0.5
6	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節	𦵇𦵇𦵇せんべい・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	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 180 食塩相当量(g) 0.5
7	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	にんじん入り粥 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・豆腐	𦵇𦵇𦵇せんべい・うどん・麩・砂糖 片栗粉・米・がんばれ野菜家族	白菜・玉葱・ほうれん草・人参・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 257 食塩相当量(g) 0.4
8	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物 小松菜のみそ汁	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	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	大根・人参・小松菜・玉葱・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 225 食塩相当量(g) 0.5
9	金	ハイハイセン 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 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・片栗粉 お野菜𦵇𦵇𦵇・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 183 食塩相当量(g) 0.5
10	土	ハイハイセン	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 玉ねぎの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・片栗粉 じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 165 食塩相当量(g) 0.6
13	火	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとキャベツの煮物 小松菜のみそ汁 納豆	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌・納豆 ヨーグルト	𦵇𦵇𦵇せんべい・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・みかん缶	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 202 食塩相当量(g) 0.5
14	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	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	かつお節・豆腐	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・うどん さつまいも おこさませんべい	たまねぎ・白菜・キャベツ・人参・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 199 食塩相当量(g) 0.5
15	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	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	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・片栗粉 じゃが芋・がんばれ小魚家族	小松菜・人参・玉葱・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 198 食塩相当量(g) 0.5
16	金	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 肉じゃが風 豆腐のみそ汁	6つのお野菜せんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・お野菜せんべい がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 190 食塩相当量(g) 0.4
17	土	ハイハイセン	粥 豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	お野菜せんべい がんばれ野菜家族	豆腐・かつお節	𦵇𦵇𦵇せんべい・米 お野菜せんべい・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 166 食塩相当量(g) 0.3
19	月	ハイハイセン 麦茶	粥 カレイとさつま芋の煮物 キャベツのすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	カレイ・かつお節 ヨーグルト	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・さつま芋 片栗粉・砂糖・がんばれ野菜家族	ブロッコリー・キャベツ・人参・みかん缶	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 210 食塩相当量(g) 0.6
20	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	さつま芋のマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・片栗粉 じゃが芋・さつまいも・砂糖 がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参・キャベツ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 223 食塩相当量(g) 0.5
21	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	さつま芋入り粥 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	𦵇𦵇𦵇せんべい・うどん・麩・米 さつまいも がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 231 食塩相当量(g) 0.5
22	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 じゃがいものみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・片栗粉 じゃがいも・ひじきせんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 217 食塩相当量(g) 0.4
23	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物 玉ねぎの味噌汁	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	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・片栗粉 じゃがいも・お野菜せんべい がんばれ野菜家族	大根・人参・玉葱	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 173 食塩相当量(g) 0.5
24	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	𦵇𦵇𦵇せんべい・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	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 185 食塩相当量(g) 0.4
26	月	ハイハイセン 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	たら かつお節・納豆	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・砂糖・片栗粉 おこさませんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱 冷)ダイスかぼちゃ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 199 食塩相当量(g) 0.6
27	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのみそ汁	バナナと小魚のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい がんばれ野菜家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 224 食塩相当量(g) 0.5
28	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん 豆腐と大根の煮物 バナナ	お野菜せんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・豆腐	𦵇𦵇𦵇せんべい・うどん・麩 お野菜せんべい・がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ブロッコリー・バナナ	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 220 食塩相当量(g) 0.6
29	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏ささ身・かつお節・ヨーグルト	𦵇𦵇𦵇せんべい野菜・米・片栗粉 砂糖・がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・りんご	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 206 食塩相当量(g) 0.5
30	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	お野菜せんべい 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	𦵇𦵇𦵇せんべい・米・砂糖・片栗粉 お野菜せんべい・がんばれ小魚家族	ブロッコリー・人参・キャベツ・玉葱	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 177 食塩相当量(g) 0.5
31	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	𦵇𦵇𦵇せんべい・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	1𦵇𦵇𦵇-(kcal) 193 食塩相当量(g) 0.5

☆ 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
201 kcal	9.0 g	1.6 g	104 mg	1.4 mg	151 μg	0.11 mg	0.08 mg	21 mg

10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	木	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・野菜・米・じゃがいも ひじきせんべい・おこさませんべい	人参・白菜・玉葱・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 202 食塩相当量(g) 0.5
2	金	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	ミルクウエハース 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 ミルクウエハース・がんばれ小魚家族	人参・大根・白菜・玉葱	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 203 食塩相当量(g) 0.3
5	月	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 じゃが芋のみそ汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	たら かつお節・味噌・納豆・ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・玉葱・りんご	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 223 食塩相当量(g) 0.5
6	火	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 おこさませんべい	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱・キャベツ・人参・南瓜	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 180 食塩相当量(g) 0.5
7	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	にんじん入り粥 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・豆腐	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・うどん・麩・砂糖 片栗粉・米・がんばれ野菜家族	白菜・玉葱・ひじき・ほうれん草・人参 バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 260 食塩相当量(g) 0.5
8	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物(スティック) 小松菜のみそ汁	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	大根・人参・小松菜・玉葱・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 225 食塩相当量(g) 0.5
9	金	ハイハイセン 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 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 やさきもクッキー・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 224 食塩相当量(g) 0.4
10	土	ハイハイセン	粥 ツナとキャベツのしょう油煮 玉ねぎの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 165 食塩相当量(g) 0.6
13	火	ハイハイセン 麦茶	粥 ツナとキャベツの煮物 小松菜のみそ汁 納豆	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌・納豆 ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・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・みかん缶	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 202 食塩相当量(g) 0.5
14	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	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・うどん さつまいも おこさませんべい	たまねぎ・白菜・キャベツ・人参・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 212 食塩相当量(g) 0.5
15	木	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 じゃが芋・がんばれ小魚家族	小松菜・人参・玉葱・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 198 食塩相当量(g) 0.5
16	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	チーズスティック 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・チーズスティック がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 214 食塩相当量(g) 0.3
17	土	ハイハイセン	粥 豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	お野菜せんべい がんばれ野菜家族	豆腐・かつお節	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米 お野菜せんべい・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 166 食塩相当量(g) 0.3
19	月	ハイハイセン 麦茶	粥 カレイとさつま芋の煮物(スティック) キャベツのすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	カレイ・かつお節 ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・さつま芋・砂糖 がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・キャベツ・人参・みかん缶	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 207 食塩相当量(g) 0.6
20	火	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁(わかめ入り)	さつま芋のマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 じゃが芋・さつまいも・砂糖 がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参・キャベツ・わかめ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 223 食塩相当量(g) 0.5
21	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	さつま芋入り粥 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・うどん・麩・米 さつまいも がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 231 食塩相当量(g) 0.5
22	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参の煮物 じゃがいものみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 じゃがいも・ひじきせんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 217 食塩相当量(g) 0.4
23	金	ハイハイセン 麦茶	粥 鶏肉と大根の煮物(スティック) 玉ねぎの味噌汁	かぼちゃクッキー 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 じゃがいも・かぼちゃクッキー がんばれ野菜家族	大根・人参・玉葱	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 170 食塩相当量(g) 0.4
24	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・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	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 185 食塩相当量(g) 0.4
26	月	ハイハイセン 麦茶	粥 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	たら かつお節・納豆	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・砂糖・片栗粉 おこさませんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱 冷)ﾀﾞｲｽｶぼちゃ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 199 食塩相当量(g) 0.6
27	火	ハイハイセン野菜 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	バナナと小魚のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 224 食塩相当量(g) 0.5
28	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) 豆腐と大根の煮物 バナナ	バナナクッキー 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・卵・豆腐	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・うどん・麩 バナナクッキー・がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・バナナ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 282 食塩相当量(g) 0.5
29	木	ハイハイセン野菜 麦茶	粥 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏ささ身・かつお節・ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 砂糖・がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・りんご	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 206 食塩相当量(g) 0.5
30	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(わかめ入り)	たまごボーロ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・砂糖・片栗粉 たまごボーロ・がんばれ小魚家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・キャベツ・玉葱・わかめ	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 217 食塩相当量(g) 0.4
31	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・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	1ｷﾎｼﾞ-(kcal) 193 食塩相当量(g) 0.5

☆ 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
209 kcal	9.2 g	2.1 g	103 mg	1.4 mg	154 μg	0.11 mg	0.09 mg	21 mg

10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	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとじゃが芋の煮物 白菜のみそ汁	バナナとひじきのせんべい 麦茶 おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・野菜・米・じゃがいも ひじきせんべい・おこさませんべい	人参・白菜・玉葱・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 219 食塩相当量(g) 0.5
2	金	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	ミルクウエハース 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 ミルクウエハース・がんばれ小魚家族	人参・大根・白菜・玉葱	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 221 食塩相当量(g) 0.3
5	月	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 タラとキャベツの煮物 じゃが芋のみそ汁 納豆	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ小魚家族	たら かつお節・味噌・納豆・ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 じゃがいも・砂糖・がんばれ小魚家族	キャベツ・人参・玉葱・りんご	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 241 食塩相当量(g) 0.5
6	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 キャベツのすまし汁	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 おこさませんべい	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・玉葱・キャベツ・人参・南瓜	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 198 食塩相当量(g) 0.5
7	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(ひじき入り) 豆腐とほうれん草の煮物 バナナ	にんじん入り軟飯 麦茶 がんばれ野菜家族	かつお節・豆腐	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・うどん・麩・砂糖 片栗粉・米・がんばれ野菜家族	白菜・玉葱・ひじき・ほうれん草・人参 バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 260 食塩相当量(g) 0.5
8	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物(スティック) 小松菜のみそ汁	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 小魚せんべい・おこさませんべい	大根・人参・小松菜・玉葱・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 242 食塩相当量(g) 0.5
9	金	ハイハイセン 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	やさきもクッキー 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 やさきもクッキー・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・玉葱・ほうれん草	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 224 食塩相当量(g) 0.4
10	土	ハイハイセン	軟飯 ツナとキャベツのしょう油煮 玉ねぎの味噌汁	お野菜せんべい おこさませんべい	ツナ・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 じゃが芋・お野菜せんべい おこさませんべい	キャベツ・人参・玉葱	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 183 食塩相当量(g) 0.6
13	火	ハイハイセン 麦茶	軟飯 ツナとキャベツの煮物 小松菜のみそ汁 納豆	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	ツナ・かつお節・味噌・納豆 ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・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・みかん缶	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 220 食塩相当量(g) 0.5
14	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	さつま芋のマッシュ 麦茶 おこさませんべい	かつお節・卵・豆腐	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・うどん さつまいも おこさませんべい	たまねぎ・白菜・キャベツ・人参・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 212 食塩相当量(g) 0.5
15	木	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と小松菜の煮物 じゃが芋のみそ汁	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 じゃが芋・がんばれ小魚家族	小松菜・人参・玉葱・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 216 食塩相当量(g) 0.5
16	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	チーズスティック 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏ささ身・かつお節・豆腐・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・じゃがいも 砂糖・片栗粉・チーズスティック がんばれ小魚家族	人参・ほうれん草	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 231 食塩相当量(g) 0.3
17	土	ハイハイセン	軟飯 豆腐とキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁	お野菜せんべい がんばれ野菜家族	豆腐・かつお節	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米 お野菜せんべい・がんばれ野菜家族	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 183 食塩相当量(g) 0.3
19	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 カレイとさつま芋の煮物(スティック) キャベツのすまし汁	みかんヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	カレイ・かつお節 ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・さつま芋・砂糖 がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・キャベツ・人参・みかん缶	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 225 食塩相当量(g) 0.6
20	火	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉とチンゲン菜の煮物 じゃが芋のみそ汁(わかめ入り)	さつま芋のマッシュ 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 じゃが芋・さつまいも・砂糖 がんばれ野菜家族	チンゲン菜・人参・キャベツ・わかめ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 241 食塩相当量(g) 0.5
21	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	さつま芋入り軟飯 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・しらす	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・うどん・麩・米 さつまいも がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 269 食塩相当量(g) 0.6
22	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参の煮物 じゃがいものみそ汁	バナナとひじきせんべい 麦茶 おこさませんべい	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 じゃがいも・ひじきせんべい おこさませんべい	人参・キャベツ・玉葱・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 235 食塩相当量(g) 0.4
23	金	ハイハイセン 麦茶	軟飯 鶏肉と大根の煮物(スティック) 玉ねぎの味噌汁	かぼちゃクッキー 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・片栗粉 じゃがいも・かぼちゃクッキー がんばれ野菜家族	大根・人参・玉葱	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 188 食塩相当量(g) 0.4
24	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・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	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 203 食塩相当量(g) 0.4
26	月	ハイハイセン 麦茶	軟飯 タラとキャベツの煮物 ほうれん草のすまし汁 納豆	かぼちゃのマッシュ 麦茶 おこさませんべい	たら かつお節・納豆	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・砂糖・片栗粉 おこさませんべい	キャベツ・人参・ほうれん草・玉葱 冷)ﾀﾞｲｽｶぼちゃ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 217 食塩相当量(g) 0.6
27	火	ハイハイセン野菜 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	バナナと小魚のせんべい 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・砂糖 片栗粉・小魚せんべい がんばれ野菜家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・キャベツ・玉葱・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 242 食塩相当量(g) 0.5
28	水	ハイハイセン 麦茶	くたくたうどん(卵黄入り) 豆腐と大根の煮物 バナナ	バナナクッキー 麦茶 がんばれ小魚家族	かつお節・卵・豆腐	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・うどん・麩 バナナクッキー・がんばれ小魚家族	人参・白菜・大根・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・バナナ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 282 食塩相当量(g) 0.5
29	木	ハイハイセン野菜 麦茶	軟飯 鶏肉と人参のトマト煮 玉ねぎの野菜スープ	りんごヨーグルト 麦茶 がんばれ野菜家族	鶏ささ身・かつお節・ヨーグルト	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ野菜・米・片栗粉 砂糖・がんばれ野菜家族	人参・キャベツ・玉葱・ほうれん草・りんご	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 206 食塩相当量(g) 0.5
30	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(わかめ入り)	たまごボーロ 麦茶 がんばれ小魚家族	鶏肉・かつお節・味噌	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・米・砂糖・片栗粉 たまごボーロ・がんばれ小魚家族	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・人参・キャベツ・玉葱・わかめ	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 235 食塩相当量(g) 0.4
31	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	ﾎｲﾎｲｾﾝﾍﾞｲ・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	1ｷﾚﾓｰ-(kcal) 194 食塩相当量(g) 0.5

☆ 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
223 kcal	9.4 g	2.1 g	103 mg	1.4 mg	154 μg	0.11 mg	0.09 mg	21 mg