

日	曜日	献立名		赤心	血や肉になるもの	緑心	からだの調子を整えるもの	黄心	力や体温とつながるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
		魚類・肉類・豆類・卵類	野菜類・果類・きのこ類・海藻類・いも類								
1	土	五目ピラフ 小松菜のスープ 果物(オレシ)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	597 kcal 21.3g 20.5g 1.6g
3	月	おやゆ(アレルゲンフリー) 玄米ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 フロッコリーのパナムル わかめスープ チーズ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	541 kcal 22.6g 16.8g 1.6g
4	火	ココア蒸しパン・レーズン ツナピラフ ウインナーときのごりチー 春雨スープ バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	562 kcal 24.3g 14.6g 2.4g
5	水	玄米ご飯 さばのしょうが煮 もやしのごま酢和え じゃが芋の味噌汁 チーズ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	414 kcal 17.8g 11.1g 1.8g
6	木	ひじきおにぎり・胚布 納豆ごはん 米きん粉寒風 三度豆のおかか和え 野菜のたっぷり汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	454 kcal 19.7g 15.7g 1.8g
7	金	七ツ散らし寿司 豚肉の照り焼き 稲穂ピラフ 塩ゆで野菜 キラキラスープ オレシ・ゼリー チーズ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	490 kcal 20.3g 16.6g 2g
8	土	赤心 竹輪 魚の照り焼き ひじきの味噌汁 野菜の味噌汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	497 kcal 19.1g 15.9g 1.2g
10	月	赤心 竹輪 魚の照り焼き ひじきの味噌汁 野菜の味噌汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	582 kcal 19.8g 18.1g 2.3g
11	火	赤心 竹輪 魚の照り焼き ひじきの味噌汁 野菜の味噌汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	570 kcal 18.8g 16.4g 1.4g
12	水	赤心 竹輪 魚の照り焼き ひじきの味噌汁 野菜の味噌汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	358 kcal 10.2g 7.2g 1.2g
13	木	赤心 竹輪 魚の照り焼き ひじきの味噌汁 野菜の味噌汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	623 kcal 18.5g 23.9g 1.8g
14	金	赤心 竹輪 魚の照り焼き ひじきの味噌汁 野菜の味噌汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	
15	土	赤心 竹輪 魚の照り焼き ひじきの味噌汁 野菜の味噌汁 バナナ(乳児)	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	豚肉 牛乳	

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。  
 ☆マヨネーズは卵不使用の【マヨネーズ(無トランス脂肪酸)】です。アレルギーは【海藻由来の毒天】です。  
 ☆土曜日のおやつは牛乳と既製品菓子になります。  
 ☆給食で初めて食べる食材がないよう、あらかじめご自宅でお試しください。



栄養成分	1人分	1食分	1週間分
エネルギー	198kcal	594kcal	4178kcal
たんぱく質	7.2g	21.6g	151.2g
脂質	5.1g	15.3g	107.1g
炭水化物	31.8g	95.4g	667.8g
食塩相当量	0.8g	2.4g	16.8g