

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 木	(離)全粥90g さけのだし煮 さつま芋とにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖	さけ、白みそ	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	117 kcal 5.8 g 1.0 g 18 mg
02 金	(離)全粥90g 鶏肉と大根の煮物 にんじんのだししょうゆあえ みそ汁(ふ・葉ねぎ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	103 kcal 7.1 g 0.5 g 21 mg
03 土	(離)全粥90g 高野豆腐と人参の煮物 いんげんのだしあえ みそ汁(たまねぎ・ふ)	おかゆ、砂糖、麩	凍り豆腐、白みそ	人参、いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	91 kcal 3.4 g 1.4 g 36 mg
05 月	(離)全粥90g 豆腐のみそ煮 チンゲンサイと玉ねぎのだし煮 すまし汁(にんじん)	おかゆ、砂糖	豆腐、白みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	97 kcal 4.0 g 2.0 g 53 mg
06 火	(離)全粥90g バナナ 鶏肉の煮物 しらすのだし煮 だし煮	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	119 kcal 9.4 g 0.6 g 43 mg
07 水	(離)全粥90g カレイの煮つけ 小松菜だし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、砂糖、麩	かれい、白みそ	こまつな、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	91 kcal 5.8 g 0.5 g 38 mg
08 木	(離)全粥90g 豆腐のミニ野菜あんかけ じゃがいものだし煮 だしスープ(チンゲンサイ・ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豆腐	たまねぎ、人参、ほうれんそう、チンゲンサイ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	103 kcal 3.7 g 1.4 g 47 mg
09 金	(離)全粥90g りんご 鶏肉と豆腐団子のくず煮 キャベツときゅうりのだし煮 だしスープ(ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	108 kcal 7.2 g 1.0 g 28 mg
10 土	(離)全粥90g みそ汁(ふ) 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりスティック	おかゆ、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、人参、さやえんどう、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	101 kcal 7.0 g 0.5 g 15 mg
12 月	味噌風味うどん だし和え(ほうれん草・人参) 粉ふき芋 バナナ	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、はくさい	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	122 kcal 7.7 g 0.6 g 24 mg
13 火	(離)全粥90g 鶏肉のだし煮 小松菜と人参のだし和え みそ汁(豆腐・なす)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	こまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	97 kcal 7.1 g 0.8 g 45 mg
14 水	(離)全粥90g りんご 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のだし和え スープ(じゃがいも・ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、たまねぎ、トマト、人参、きゅうり、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	106 kcal 6.5 g 0.3 g 13 mg
15 木	(離)全粥90g さけのだし煮 さつま芋とにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、さつまいも、砂糖	さけ、白みそ	たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	117 kcal 5.8 g 1.0 g 18 mg
16 金	(離)全粥90g 鶏肉と大根の煮物 にんじんのだししょうゆあえ みそ汁(ふ・葉ねぎ)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、人参、ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	103 kcal 7.1 g 0.5 g 21 mg
17 土	(離)全粥90g 高野豆腐と人参の煮物 いんげんのだしあえ みそ汁(たまねぎ・ふ)	おかゆ、砂糖、麩	凍り豆腐、白みそ	人参、いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	91 kcal 3.4 g 1.4 g 36 mg

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19 ～ 月 ～	(離)全粥90g 豆腐のみそ煮 チンゲンサイと玉ねぎのだし煮 すまし汁(にんじん)	おかゆ、砂糖	豆腐、白みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	4.0 g
							脂質	2.0 g
							カルシウム	53 mg
20 ～ 火 ～	(離)全粥90g バナナ 鶏肉の煮物 しらすのだし煮 だし煮	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	119 kcal
							たんぱく質	9.4 g
							脂質	0.6 g
							カルシウム	43 mg
21 ～ 水 ～	(離)全粥90g カレイの煮つけ 小松菜だし煮 みそ汁(ふ)	おかゆ、砂糖、麩	かれい、白みそ	こまつな、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	91 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.5 g
							カルシウム	38 mg
22 ～ 木 ～	(離)全粥90g 豆腐のムニエル野菜あんかけ じゃがいものだし煮 だしスープ(チンゲンサイ・ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豆腐	たまねぎ、人参、ほうれんそう、チンゲンサイ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	103 kcal
							たんぱく質	3.7 g
							脂質	1.4 g
							カルシウム	47 mg
23 ～ 金 ～	(離)全粥90g 鶏のだし醤油煮 ジャガ煮 オニオンスープ	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	103 kcal
							たんぱく質	6.9 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	14 mg
24 ～ 土 ～	(離)全粥90g みそ汁(ふ) 鶏肉の甘辛煮 人参の煮物 きゅうりスティック	おかゆ、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	きゅうり、人参、さやえんどう、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	101 kcal
							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.5 g
							カルシウム	15 mg
26 ～ 月 ～	味噌風味うどん だし和え(ほうれん草・人参) 粉ふき芋 バナナ	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、はくさい	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	122 kcal
							たんぱく質	7.7 g
							脂質	0.6 g
							カルシウム	24 mg
27 ～ 火 ～	(離)全粥90g 鶏肉のだし煮 小松菜と人参のだし和え みそ汁(豆腐・なす)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	こまつな、いんげん、人参、なす	だし汁、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	7.1 g
							脂質	0.8 g
							カルシウム	45 mg
28 ～ 水 ～	(離)全粥90g りんご 鶏肉のトマト煮 きゅうりと人参のだし和え スープ(じゃがいも・ほうれん草)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、たまねぎ、トマト、人参、きゅうり、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	106 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	0.3 g
							カルシウム	13 mg
29 ～ 木 ～	(離)全粥90g オレンジ さけの味噌煮 豆腐のだし煮 みそ汁(たまねぎ・かぼちゃ)	おかゆ、砂糖	さけ、豆腐、白みそ	オレンジ、人参、たまねぎ、かぼちゃ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー	115 kcal
							たんぱく質	6.7 g
							脂質	1.6 g
							カルシウム	27 mg
30 ～ 金 ～	(離)全粥90g りんご 鶏肉と豆腐団子のくず煮 キャベツときゅうりのだし煮 だしスープ(ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	りんご、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、長ねぎ	だし汁、塩		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	7.2 g
							脂質	1.0 g
							カルシウム	28 mg
～ ～ ～							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
～ ～ ～							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg
～ ～ ～							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							カルシウム	mg