

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				中期栄養価	後期栄養価
		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 金	(離)全粥90g(中期80g) オレンジ 白身魚の煮付け キャベツと人参のだし煮 みそ汁(いんげん)	おかゆ、砂糖	かれい、白みそ	オレンジ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.4 g カルシウム 26 mg	エネルギー 101 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.5 g カルシウム 32 mg
02 土	(離)全粥90g(中期80g) 鶏肉ときゅうりのとろみ煮 人参の煮物 みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	人参、ほうれん草、きゅうり、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g カルシウム 23 mg	エネルギー 105 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.4 g カルシウム 29 mg
04 月	(離)全粥90g(中期80g) 鶏肉団子のだし煮 ほうれん草のだし和え すまし汁(人参)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 79 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 17 mg	エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.4 g カルシウム 21 mg
05 火	(離)全粥90g(中期80g) さけの甘辛煮 キャベツと小松菜のだし和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、白みそ	キャベツ、ごまつな、なす、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 1.0 g カルシウム 27 mg	エネルギー 105 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 1.3 g カルシウム 34 mg
06 水	鶏肉のうどん 豆腐の野菜あんかけ キャベツと人参のだし煮	うどん、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、ごまつな、いんげん、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 42 mg	エネルギー 115 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.1 g カルシウム 53 mg
07 木	(離)全粥90g(中期80g) パナナ 鶏団子の味噌煮 人参とブロッコリーのだし煮 豆腐すまし汁(麩)	おかゆ、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、赤みそ	パナナ、ブロッコリー、人参、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 109 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 0.9 g カルシウム 24 mg	エネルギー 129 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 30 mg
08 金	(離)全粥90g(中期80g) 肉じゃが風 キャベツときゅうりのだし和え みそ汁(大根・葉ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 93 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.4 g カルシウム 18 mg	エネルギー 109 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
09 土	(離)全粥90g(中期80g) (離)鶏団子の甘辛煮 きゅうりと人参のサラダ	おかゆ、砂糖	鶏ささみ、凍り豆腐	きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 104 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.3 g カルシウム 44 mg	エネルギー 126 kcal たんぱく質 9.7 g 脂 質 1.7 g カルシウム 55 mg
11 月	(離)全粥90g(中期80g) パナナ タラのねぎ蒸し 大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	おかゆ、砂糖	たら、白みそ	大根、パナナ、ごまつな、キャベツ、人参、長ねぎ、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.3 g カルシウム 37 mg	エネルギー 106 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.4 g カルシウム 47 mg
12 火	(離)全粥90g(中期80g) (離)鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 ブロッコリーのだしあえ みそ汁(チンゲン菜)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ブロッコリー、チンゲンサイ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 1.9 g カルシウム 24 mg	エネルギー 103 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 2.2 g カルシウム 30 mg
13 水	(離)全粥90g(中期80g) (離)鶏肉のトマト煮 さつまいもの煮物 スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、トマト、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 17 mg	エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
14 木	(離)全粥90g(中期80g) (離)ツナと野菜の煮物 キャベツのだし和え みそ汁(ごまつな・さつまいも)	おかゆ、さつまいも、砂糖、片栗粉	ツナ缶、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、ごまつな	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 3.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 23 mg	エネルギー 105 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.7 g カルシウム 29 mg
15 金	(離)全粥90g(中期80g) オレンジ 白身魚の煮付け キャベツと人参のだし煮 みそ汁(いんげん)	おかゆ、砂糖	かれい、白みそ	オレンジ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.4 g カルシウム 26 mg	エネルギー 101 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.5 g カルシウム 32 mg
16 土	(離)全粥90g(中期80g) 鶏肉ときゅうりのとろみ煮 人参の煮物 みそ汁(ほうれん草・ねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、みそ	人参、ほうれん草、きゅうり、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g カルシウム 23 mg	エネルギー 105 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.4 g カルシウム 29 mg
19 火	(離)全粥90g(中期80g) さけの甘辛煮 キャベツと小松菜のだし和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、白みそ	キャベツ、ごまつな、なす、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 89 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 1.0 g カルシウム 27 mg	エネルギー 105 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 1.3 g カルシウム 34 mg

\*献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				調味料	中期栄養価		後期栄養価	
		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						
20 (水)	鶏肉のうどん (豆腐の野菜あんかけ キャベツと人参のだし煮)	うどん、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、こまつな、いんげん、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.9 g カルシウム 44 mg	エネルギー 115 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 1.1 g カルシウム 53 mg			
21 (木)	(離)全粥90g(中期80g) パナナ 鶏田子の味噌煮 人参とブロッコリーのだし煮 豆腐すまし汁(麩)	おかゆ、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、赤みそ	パナナ、ブロッコリー、人参、長ねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 109 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 0.9 g カルシウム 24 mg	エネルギー 129 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 1.1 g カルシウム 30 mg			
22 (金)	(離)全粥90g(中期80g) (離)鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 ブロッコリーのだしあえ みそ汁(チンゲン菜)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ブロッコリー、チンゲンサイ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 1.8 g カルシウム 23 mg	エネルギー 103 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 2.2 g カルシウム 30 mg			
25 (月)	(離)うどん(ナポリタン風) 粉ふき芋 だしスープ(いんげん)	じゃがいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	いんげん、人参、トマト、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 73 kcal たんぱく質 3.7 g 脂質 0.3 g カルシウム 14 mg	エネルギー 92 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.3 g カルシウム 17 mg			
26 (火)	(離)全粥90g(中期80g) パナナ タラのねぎ蒸し 大根の煮物 みそ汁(キャベツ)	おかゆ、砂糖	たら、白みそ	大根、パナナ、こまつな、キャベツ、人参、長ねぎ、さやえんどう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 0.3 g カルシウム 37 mg	エネルギー 106 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.4 g カルシウム 47 mg			
27 (水)	(離)全粥90g(中期80g) (離)鶏肉のトマト煮 さつまいもの煮物 スープ(キャベツ・にんじん)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、トマト、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.3 g カルシウム 17 mg	エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.4 g カルシウム 22 mg			
28 (木)	(離)全粥90g(中期80g) (離)ツナと野菜の煮物 キャベツのだし和え みそ汁(こまつな・さつまいも)	おかゆ、さつまいも、砂糖、片栗粉	ツナ缶、白みそ	たまねぎ、キャベツ、人参、こまつな	だし汁、しょうゆ	エネルギー 89 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 0.5 g カルシウム 23 mg	エネルギー 105 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 0.7 g カルシウム 29 mg			
29 (金)	(離)全粥90g(中期80g) 肉じゃが風 キャベツときゅうりのだし和え みそ汁(大根・葉ねぎ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 0.3 g カルシウム 16 mg	エネルギー 109 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.4 g カルシウム 22 mg			
30 (土)	しらすうどん (離)高野豆腐と玉ねぎのとろみ煮 鶏だんご オレンジ	うどん、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、凍り豆腐	オレンジ、長ねぎ、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 98 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 1.3 g カルシウム 43 mg	エネルギー 126 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 1.7 g カルシウム 55 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	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			
( )						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	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			

\* 献立に記載があり、試したことない食材がありましたら、必ずご家庭で試してみてください。