

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
02 — 月 —	(離)全粥90g 鶏肉とたまねぎの煮物 小松菜のツナ和え みそ汁(高野豆腐・さやえんどう)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 ツナ缶、白みそ、 凍り豆腐	たまねぎ、こまつ な、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー 106 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 1.2 g カルシウム 45 mg
03 — 火 —	(離)全粥90g 煮りんご (離)豆腐と鶏ひき肉のみそ煮 人参といんげんのだし醤油和え すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひ き肉)、白みそ	人参、りんご、たま ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 131 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 1.9 g カルシウム 49 mg
04 — 水 —	(離)全粥90g みそ汁(いんげん) 鶏肉のぺったんこ蒸し 塩ゆでブロッコリー(添え物) マカロニのだし煮	おかゆ、マカロニ、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	ブロッコリー、いん げん、きゅうり、人 参	だし汁、塩	エネルギー 114 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 0.6 g カルシウム 19 mg
05 — 木 —	(離)全粥90g (離)白身魚の煮付け キャベツのだし煮 豆腐すまし汁	おかゆ、砂糖	たら、豆腐	人参、たまねぎ、 キャベツ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 mg
06 — 金 —	(離)うどん(肉団子) ほうれん草のしらす和え たまねぎと人参のだし煮 バナナ	うどん、片栗粉、砂 糖	鶏ささみ(ひき肉)、 しらす干し、白みそ	人参、たまねぎ、ほ うれんそう、バナナ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.6 g カルシウム 34 mg
07 — 土 —	(離)全粥90g 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗 粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	かぼちゃ、たまね ぎ、チンゲンサイ、 人参	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー 121 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 0.5 g カルシウム 26 mg
10 — 火 —	(離)全粥90g 絹さやのコンソメスープ 鶏ささみのだししょうゆ煮 人参の甘煮(添え物) ほうれん草サラダ	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれんそう、人 参、さやえんどう、 たまねぎ	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩	エネルギー 96 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 1.2 g カルシウム 17 mg
11 — 水 —	スティックパン (離)鶏団子のトマト煮 さつまいもサラダ コンソメスープ(キャベツ)	食パン、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、キャベツ、た まねぎ、人参、きゅ うり	だし汁、コンソメ、 塩	エネルギー 132 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 1.5 g カルシウム 25 mg
12 — 木 —	(離)全粥90g 煮りんご さけの照り焼き風 白和え(ブロッコリー・にんじん) みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、豆腐、白みそ	たまねぎ、りんご、 ブロッコリー、いん げん、人参	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー 120 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 1.7 g カルシウム 31 mg
13 — 金 —	(離)全粥90g オレンジ (離)鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮風 大根サラダ コンソメスープ(キャベツ)	おかゆ、じゃがい も、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、オレン ジ、大根、人参、 キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 コンソメ、塩	エネルギー 134 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 3.7 g カルシウム 21 mg
14 — 土 —	(離)うどん(ひき肉) じゃが芋の煮物 いんげんのだし和え	うどん、じゃがい も、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、キャベツ、い んげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 107 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 28 mg
16 — 月 —	(離)全粥90g 鶏肉とたまねぎの煮物 小松菜のツナ和え みそ汁(高野豆腐・さやえんどう)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 ツナ缶、白みそ、 凍り豆腐	たまねぎ、こまつ な、人参、絹さや	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー 106 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 1.2 g カルシウム 45 mg
17 — 火 —	(離)全粥90g 煮りんご (離)豆腐と鶏ひき肉のみそ煮 人参といんげんのだし醤油和え すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひ き肉)、白みそ	人参、りんご、たま ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 131 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 1.9 g カルシウム 49 mg
18 — 水 —	(離)全粥90g みそ汁(いんげん) 鶏肉のぺったんこ蒸し 塩ゆでブロッコリー(添え物) マカロニのだし煮	おかゆ、マカロニ、 片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	ブロッコリー、いん げん、きゅうり、人 参	だし汁、塩	エネルギー 114 kcal たんぱく質 9.6 g 脂 質 0.6 g カルシウム 19 mg
19 — 木 —	(離)全粥90g (離)白身魚の煮付け キャベツのだし煮 豆腐すまし汁	おかゆ、砂糖	たら、豆腐	人参、たまねぎ、 キャベツ、こねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 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。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・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	
20 （ 金 ）	(離)うどん(肉団子) ほうれん草のしらす和え たまねぎと人参のだし煮 バナナ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	人参、たまねぎ、ほうれん草、バナナ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.9 g 脂 質 0.6 g カルシウム 34 mg
21 （ 土 ）	(離)全粥90g 鶏肉と野菜のみそ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 121 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 0.5 g カルシウム 26 mg
23 （ 月 ）	スティックパン (離)鶏団子のトマト煮 さつまいもサラダ コンソメスープ(キャベツ)	食パン、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)	トマト、キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、コンソメ、塩	エネルギー 132 kcal たんぱく質 8.1 g 脂 質 1.5 g カルシウム 25 mg
24 （ 火 ）	(離)全粥90g 絹さやのコンソメスープ 鶏ささみのだししょうゆ煮 人参の甘煮(添え物) ほうれん草サラダ	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、さやえんどう、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 96 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 1.2 g カルシウム 17 mg
25 （ 水 ）	(離)全粥90g (離)豆腐のひき肉あんかけ 人参の煮物 すまし汁(ふ・ほうれん草)	おかゆ、片栗粉、麩、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、絹さや、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 111 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 1.3 g カルシウム 38 mg
26 （ 木 ）	(離)全粥90g 煮りんご さけの照り焼き風 白和え(ブロッコリー・にんじん) みそ汁(玉ねぎ)	おかゆ、砂糖	さけ、豆腐、白みそ	たまねぎ、りんご、ブロッコリー、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 120 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 1.7 g カルシウム 31 mg
27 （ 金 ）	(離)全粥90g オレンジ (離)鶏ひき肉とじゃが芋の炒り煮風 大根サラダ コンソメスープ(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、オレンジ、大根、人参、キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩	エネルギー 134 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 3.7 g カルシウム 21 mg
28 （ 土 ）	(離)うどん(ひき肉) じゃが芋の煮物 いんげんのだし和え	うどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、キャベツ、いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 107 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 28 mg
30 （ 月 ）	(離)全粥90g たらのみそ煮 人参といんげんの煮物 みそ汁(だいこん・ねぎ)	おかゆ、砂糖	たら、白みそ、赤みそ	大根、人参、ブロッコリー、いんげん、長ねぎ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 27 mg
31 （ 火 ）	(離)全粥90g カボチャの豆乳煮 ほうれん草のサラダ ヨーグルト	おかゆ、砂糖	ヨーグルト、豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、かぼちゃ、人参、たまねぎ	だし汁、塩	エネルギー 129 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.9 g カルシウム 63 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。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。