

| 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 | | |
| 01 | (離)全粥80g — 豆腐の煮物(玉ねぎ) 水 人参のだし煮 — すまし汁(キャベツ・ねぎ) | おかゆ、砂糖 | 豆腐 | 人参、たまねぎ、 キャベツ、長ねぎ | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 90 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 1.0 g カルシウム 37 mg | |
| 02 | 豆乳うどん — 大根の煮物 木 野菜スティック — オレンジ | うどん、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉)、 豆乳 | 大根、人参、オレン ジ、ほうれん草、長 ねぎ | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.6 g カルシウム 21 mg | |
| 04 | (離)全粥80g — 肉と野菜の煮物 土 だしサラダ — スープ(いんげん) | おかゆ、片栗粉 | 鶏ささみ(ひき肉) | 人参、はくさい、 きゅうり、いんげん、 たまねぎ | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.2 g カルシウム 17 mg | |
| 06 | (離)全粥80g 煮りご — (離)鶏ひき肉のつくね煮 月 ツナサラダ — みそ汁(だいこん) | おかゆ、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉)、 ツナ缶、白みそ | りんご、大根、たま ねぎ、キャベツ、人 参、きゅうり | だし汁、しょうゆ | エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.5 g カルシウム 14 mg | |
| 07 | (離)全粥80g — (離)鶏ささ身のトマト煮 火 ほうれん草のだし和え — みそ汁(玉ねぎ) | おかゆ | 鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ | たまねぎ、ほうれん そう、トマト、人参 | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 16 mg | |
| 08 | (離)全粥80g — 野菜のだし煮 水 だしサラダ — スープ(いんげん) | おかゆ、じゃがい も、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉) | いんげん、人参、 たまねぎ、きゅうり | だし汁、塩 | エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.3 g カルシウム 21 mg | |
| 09 | (離)全粥80g — (離)白身魚の煮付け 木 人参のさっぱり煮 — みそ汁(チンゲンサイ) | おかゆ、砂糖 | たら、白みそ | 人参、チンゲンサイ、 いんげん | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.3 g カルシウム 25 mg | |
| 10 | パンかゆ オレンジ — 鶏肉の牛乳煮 金 ほうれん草のサラダ — スープ(じゃがいも) | 食パン、じゃがいも | 鶏ささみ(ひき肉)、 牛乳 | ほうれんそう、オレ ンジ、人参、たま ねぎ、いんげん | だし汁、塩 | エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.2 g カルシウム 27 mg | |
| 11 | (離)うどん(にんじん・キャベツ) — 鶏肉のべったんこ蒸し 土 きゅうりのだし煮 — | うどん、片栗粉 | 鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ | きゅうり、キャベツ、 人参 | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 199 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 0.8 g カルシウム 27 mg | |
| 13 | (離)全粥80g — (離)鶏ひき肉と野菜の煮物 月 きゅうり豆腐のサラダ — みそ汁(いんげん) | おかゆ、片栗粉、 砂糖 | 豆腐、鶏ももひき 肉、白みそ | いんげん、人参、 たまねぎ、きゅうり | だし汁、しょうゆ | エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.7 g カルシウム 27 mg | |
| 14 | (離)人参粥 パナナ — 鶏肉と野菜の甘辛煮 火 ほうれん草とじゃこの和え物 — みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | おかゆ、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉)、 しらす干し、白みそ | 0 | だし汁、しょうゆ | エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 mg | |
| 15 | (離)全粥80g — 豆腐の煮物(玉ねぎ) 水 人参のだし煮 — すまし汁(キャベツ・ねぎ) | おかゆ、砂糖 | 豆腐 | 人参、たまねぎ、 キャベツ、長ねぎ | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 90 kcal たんぱく質 2.9 g 脂 質 1.0 g カルシウム 37 mg | |
| 16 | 豆乳うどん — 大根の煮物 木 野菜スティック — オレンジ | うどん、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉)、 豆乳 | 大根、人参、オレン ジ、ほうれん草、長 ねぎ | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 82 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.6 g カルシウム 21 mg | |
| 17 | (離)全粥80g — さけのみそ煮 金 人参の煮物 — すまし汁(だいこん) | おかゆ、砂糖 | さけ、白みそ | 人参、大根、はくさ い、さやえんどう | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.9 g カルシウム 17 mg | |
| 18 | (離)全粥80g — 肉と野菜の煮物 土 だしサラダ — スープ(いんげん) | おかゆ、片栗粉 | 鶏ささみ(ひき肉) | 人参、はくさい、 きゅうり、いんげん、 たまねぎ | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 79 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.2 g カルシウム 17 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。

| 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 月 | (離)全粥80g りんご (離)鶏ひき肉のつくね煮 ツナサラダ みそ汁(だいこん) | おかゆ、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉)、 ツナ缶、白みそ | りんご、大根、たま ねぎ、キャベツ、人 参、きゅうり | だし汁、しょうゆ | エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.5 g カルシウム 14 mg | |
| 21 火 | (離)全粥80g (離)鶏ささ身のトマト煮 ほうれん草のだし和え みそ汁(玉ねぎ) | おかゆ | 鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ | たまねぎ、ほうれん そう、トマト、人参 | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 85 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 16 mg | |
| 22 水 | パンかゆ オレンジ (鶏肉の牛乳煮 ほうれん草のサラダ スープ(じゃがいも) | 食パン、じゃがいも | 鶏ささみ(ひき肉)、 牛乳 | ほうれんそう、オレ ンジ、人参、たまね ぎ、いんげん | だし汁、塩 | エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.2 g カルシウム 27 mg | |
| 24 金 | 野菜かゆ みかん (鶏団子 コールスローサラダ トマトスープ) | おかゆ、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉) | みかん、たまねぎ、 キャベツ、トマト、人 参、きゅうり、いん げん、ブロッコリー | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 101 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 0.4 g カルシウム 21 mg | |
| 25 土 | (離)うどん(にんじん・キャベツ) (鶏肉のべったんこ蒸し きゅうりのだし煮) | うどん、片栗粉 | 鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ | きゅうり、キャベツ、 人参 | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 199 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 0.8 g カルシウム 27 mg | |
| 27 月 | (離)全粥80g (離)白身魚の煮付け 人参のさっぱり煮 みそ汁(チンゲンサイ) | おかゆ、砂糖 | たら、白みそ | 人参、チンゲンサイ、 いんげん | だし汁、しょうゆ、 塩 | エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.3 g カルシウム 25 mg | |
| 28 火 | (離)人参粥 バナナ (鶏肉と野菜の甘辛煮 ほうれん草とじゃこの和え物 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) | おかゆ、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉)、 しらす干し、白みそ | ほうれん草、バナ ナ、かぼちゃ、人 参、いんげん、長 ねぎ | だし汁、しょうゆ | エネルギー 101 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.5 g カルシウム 27 mg | |
| 29 水 | (離)全粥80g (野菜のだし煮 だしサラダ スープ(いんげん) | おかゆ、じゃがい も、砂糖 | 鶏ささみ(ひき肉) | いんげん、人参、 たまねぎ、きゅうり | だし汁、塩 | エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.3 g カルシウム 21 mg | |
| 30 木 | (離)全粥80g (離)鶏ひき肉と野菜の煮物 きゅうり豆腐のサラダ みそ汁(いんげん) | おかゆ、片栗粉、 砂糖 | 豆腐、鶏ももひき 肉、白みそ | いんげん、人参、 たまねぎ、きゅうり | だし汁、しょうゆ | エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.7 g カルシウム 27 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。

* 食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。