

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90g 豆腐の煮物(玉ねぎ) 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 106 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 1.3 g カルシウム 46 mg	
02	豆乳うどん 大根の煮物 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 102 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.7 g カルシウム 26 mg	
04	(離)全粥90g 肉と野菜の煮物 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 93 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 22 mg	
06	(離)全粥90g 煮りんご (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 108 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.6 g カルシウム 18 mg	
07	(離)全粥90g (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 100 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 20 mg	
08	(離)全粥90g 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 105 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.3 g カルシウム 26 mg	
09	(離)全粥90g (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 101 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.3 g カルシウム 31 mg	
10	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 112 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 1.5 g カルシウム 34 mg	
11	(離)うどん(にんじん・キャベツ) 鶏肉のべつたんこ蒸し 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 249 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 1.0 g カルシウム 33 mg	
13	(離)全粥90g (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	鶏ももひき肉、豆 腐、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 133 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.4 g カルシウム 33 mg	
14	(離)人参粥 パナナ 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、パナ 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 127 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 0.6 g カルシウム 34 mg	
15	(離)全粥90g 豆腐の煮物(玉ねぎ) 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 106 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 1.3 g カルシウム 46 mg	
16	豆乳うどん 大根の煮物 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 102 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.7 g カルシウム 26 mg	
17	(離)全粥90g さけのみそ煮 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 105 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 1.1 g カルシウム 21 mg	
18	(離)全粥90g 肉と野菜の煮物 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 93 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 22 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	(離)全粥90g 煮りんご (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 108 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 0.6 g カルシウム 18 mg	
21	(離)全粥90g (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 100 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 20 mg	
22	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 112 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 1.5 g カルシウム 34 mg	
24	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 119 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 0.5 g カルシウム 26 mg	
25	(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 249 kcal たんぱく質 13.1 g 脂 質 1.0 g カルシウム 33 mg	
27	(離)全粥90g (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 101 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 0.3 g カルシウム 31 mg	
28	(離)人参粥 パナナ (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、パナ 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 127 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 0.6 g カルシウム 34 mg	
29	(離)全粥90g (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 105 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.3 g カルシウム 26 mg	
30	(離)全粥90g (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	鶏ももひき肉、豆 腐、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 133 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 4.4 g カルシウム 33 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。