

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		
04	(離)全粥90g ー 鶏肉のトマト煮 木 いんげんのだし煮 ー だしスープ	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、いんげん、にんじん、ホールトマト	だし汁、塩	エネルギー 98 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.3 g カルシウム 18 mg	
05	(離)全粥90g ヨーグルト ー たくたく雪見うどん(離) 金 里芋の煮物 ー 小松菜とにんじんのだしあえ	おかゆ、うどん、さといも、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)	小松菜、だいこんおろし、にんじん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 200 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 60 mg	
06	(離)全粥90g ー 鶏肉と野菜の甘煮(離) 土 野菜スティックとキャベツの柔らか煮 ー 煮りんご	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、りんご、人参、キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 15 mg	
09	(離)全粥90g ー 鮭と玉葱のみそ煮 火 野菜だし煮 ー だしスープ	おかゆ、麩、砂糖	さけ、みそ	キャベツ、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 5.7 g 脂 質 0.9 g カルシウム 12 mg	
10	(離)全粥90g ー (離)チキンバーグ煮 水 塩じゃがいも ー だしスープ	おかゆ、じゃがいも、麩、片栗粉、油	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 105 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 7 mg	
11	(離)全粥90g いちご ー 肉豆腐 木 かぼちゃ煮 ー みそ汁(かぶ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(筋無し)、白みそ	いちご、かぶ、かぼちゃ、たまねぎ、かぶの葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 37 mg	
12	(離)全粥90g ー 冬野菜のだし煮 金 ブロッコリーの和え物 ー すまし汁(チンゲン菜)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	はくさい、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、塩、しょうゆ	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 31 mg	
13	(離)野菜うどん ー ジャガイモの甘煮 土 小松菜のだし和え ー オレンジ	うどん、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 127 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.5 g カルシウム 44 mg	
15	(離)全粥90g ー 鶏ささみのトマト煮 月 ほうれん草のお浸し ー たまねぎのすまし汁	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	たまねぎ、ほうれん草、ホールトマト、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.3 g カルシウム 16 mg	
16	(離)全粥90g ー 鶏ひき肉の煮物 火 人参の煮物 ー みそ汁(だいこん・麩)	おかゆ、砂糖、麩	鶏ももひき肉、白みそ	たまねぎ、大根、人参、ほうれん草	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 101 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 1.2 g カルシウム 17 mg	
17	(離)全粥90g 煮りんご ー たら煮つけ 水 お浸し(ブロッコリー・にんじん) ー みそ汁(だいこん)	おかゆ、砂糖	タラ、白みそ	りんご、ブロッコリー、大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg	
18	(離)全粥90g ー 鶏肉のトマト煮 木 いんげんのだし煮 ー だしスープ	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、いんげん、にんじん、ホールトマト	だし汁、塩	エネルギー 98 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.3 g カルシウム 18 mg	
19	(離)全粥90g ヨーグルト ー たくたく雪見うどん(離) 金 里芋の煮物 ー 小松菜とにんじんのだしあえ	おかゆ、うどん、さといも、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、鶏ささみ(ひき肉)	小松菜、だいこんおろし、にんじん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 200 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 60 mg	
20	(離)全粥90g ー 鶏肉と野菜の甘煮(離) 土 野菜スティックとキャベツの柔らか煮 ー 煮りんご	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、りんご、人参、キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 15 mg	
22	(離)全粥90g ー (離)チキンバーグ煮 月 塩じゃがいも ー だしスープ	おかゆ、じゃがいも、麩、片栗粉、油	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 105 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 7 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		
23	(離)全粥90g ～ 鮭と玉葱のみそ煮 火 野菜だし煮 ～ だしスープ	おかゆ、麩、砂糖	さけ、みそ	キャベツ、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 5.7 g 脂 質 0.9 g カルシウム 12 mg	
24	パン粥 ～ つくね煮 水 キャベツとチンゲン菜のサラダ ～ パナナ	食パン、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏ささみ(ひき肉)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、人参、チンゲンサイ	だし汁、塩	エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 1.4 g カルシウム 23 mg	
25	(離)全粥90g いちご ～ 肉豆腐 木 かぼちゃ煮 ～ みそ汁(かぶ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(筋無し)、白みそ	いちご、かぶ、かぼちゃ、たまねぎ、かぶの葉	だし汁、しょうゆ	エネルギー 119 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 37 mg	
26	(離)全粥90g ～ 冬野菜のだし煮 金 ブロッコリーの和え物 ～ すまし汁(チンゲン菜)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	はくさい、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、塩、しょうゆ	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 31 mg	
27	(離)野菜うどん ～ ジャガイモの甘煮 土 小松菜のだし和え ～ オレンジ	うどん、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	こまつな、オレンジ、たまねぎ、人参、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 127 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 0.5 g カルシウム 44 mg	
29	(離)全粥90g ～ たらの煮つけ 月 お浸し(いんげん・にんじん) ～ みそ汁(だいこん)	おかゆ、砂糖	タラ、白みそ	いんげん、大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.2 g カルシウム 20 mg	
30	(離)全粥90g ～ 鶏ひき肉の煮物 火 人参の煮物 ～ みそ汁(だいこん・麩)	おかゆ、砂糖、麩	鶏ももひき肉、白みそ	たまねぎ、大根、人参、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 101 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 1.2 g カルシウム 17 mg	
31	(離)全粥90g ～ 鶏ささみのトマト煮 水 ほうれん草のお浸し ～ たまねぎのすまし汁	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)	たまねぎ、ほうれんそう、ホールトマト、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 93 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.3 g カルシウム 16 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。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。