

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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		
01	(離)全粥90g (たら大根 木 ほうれん草のお浸し) みそ汁(人参)	おかゆ、砂糖	タラ、白みそ	大根、はくさい、ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.3 g カルシウム 30 mg
02	(離)全粥90g いよかん (肉味噌そばろ 金 キャベツの甘煮) おかず汁	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、豆腐	たまねぎ、キャベツ、いよかん、ブロッコリー、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 135 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 1.5 g カルシウム 47 mg
03	(離)全粥90g みそ汁(玉ねぎ) (鶏肉の甘辛煮 土 高野豆腐の煮物) 人参の甘煮	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、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 110 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.1 g カルシウム 40 mg
05	(離)全粥90g (離)鶏ささ身のトマト煮 月 花野菜の出し煮) だしスープ(いんげん)	おかゆ、砂糖	ささ身	たまねぎ、トマト、いんげん、人参、ブロッコリー、カリフラワー	だし汁、塩	エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
06	(離)全粥90g オレンジ (麻婆豆腐 火 野菜のナムル風) すまし汁(人参・いんげん)	おかゆ、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ももひき肉、白みそ	人参、オレンジ、こまつな、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 126 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 2.7 g カルシウム 68 mg
07	(離)全粥90g (鶏肉のぺったんこ蒸し 水 白菜のだし和え) みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 110 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 0.5 g カルシウム 19 mg
08	(離)全粥90g (離)さけのムニエル 木 さつまいもの豆腐和え) みそ汁(大根)	おかゆ、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	さけ、豆腐、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 135 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.8 g カルシウム 24 mg
09	スティックパン (鶏肉のクリーム煮(離) 金 キャベツの卸きゅうりだし和え) バナナ	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり	だし汁、塩	エネルギー 141 kcal たんぱく質 9.0 g 脂 質 1.9 g カルシウム 37 mg
10	(離)うどん(ひき肉) (離)しらす干しと野菜の煮物 土 オレンジ)	うどん、片栗粉	鶏ももひき肉、しらす干し、白みそ	人参、オレンジ、たまねぎ	だし汁	エネルギー 81 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 2.1 g カルシウム 38 mg
13	(離)全粥90g (鶏団子と野菜煮 火 だし煮サラダ) すまし汁(高野豆腐)	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	人参、いんげん、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 143 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 3.8 g カルシウム 88 mg
14	(離)全粥90g オレンジ (豆腐と青菜のくず煮 水 (離)野菜スティック) みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	豆腐、白みそ	人参、たまねぎ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 3.5 g 脂 質 1.2 g カルシウム 37 mg
15	(離)全粥90g (たら大根 木 ほうれん草のお浸し) みそ汁(人参)	おかゆ、砂糖	タラ、白みそ	大根、はくさい、ほうれんそう、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.3 g カルシウム 30 mg
16	(離)リゾット(鶏肉) (鶏肉の煮物 金 野菜のさっぱり煮) すまし汁(ふ・ほうれん草)	米、麩、砂糖	鶏もも肉、鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、いんげん、人参、ほうれんそう、レモン果汁	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 142 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 3.3 g カルシウム 33 mg
17	(離)全粥90g みそ汁(玉ねぎ) (鶏肉の甘辛煮 土 高野豆腐の煮物) 人参の甘煮	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、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 110 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 1.1 g カルシウム 40 mg
19	(離)全粥90g オレンジ (麻婆豆腐 月 野菜のナムル風) すまし汁(人参・いんげん)	おかゆ、砂糖、片栗粉	豆腐、豚ひき肉、白みそ	人参、オレンジ、こまつな、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ	エネルギー 130 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 3.2 g カルシウム 68 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)				10時おやつ 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		エネルギー	たんぱく質	脂質
20	(離)全粥90g (離)さけのムニエル 火 さつまいもの豆腐和え (離)みそ汁(大根)	おかゆ、さつまいも、小麦粉、砂糖、油	さけ、豆腐、白みそ	大根、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー	135 kcal	
							たんぱく質	6.6 g	
							脂質	1.8 g	
							カルシウム	24 mg	
21	(離)全粥90g (離)鶏肉のべったんこ蒸し 水 白菜のだし和え (離)みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	はくさい、たまねぎ、きゅうり、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	110 kcal	
							たんぱく質	9.0 g	
							脂質	0.5 g	
							カルシウム	19 mg	
22	(離)全粥90g (離)鶏肉ハンバーグ 木 人参の甘煮(添え物) (離)マカロニサラダ	だしスープ(たまねぎ) おかゆ、パン粉、マカロニ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆乳	たまねぎ、いよかん、人参、きゅうり、だいこんの葉	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	114 kcal	
							たんぱく質	7.1 g	
							脂質	0.6 g	
							カルシウム	27 mg	
24	(離)うどん(ひき肉) (離)しらす干しと野菜の煮物 土 オレンジ (離)	うどん、片栗粉	鶏ももひき肉、しらす干し、白みそ	人参、オレンジ、たまねぎ	だし汁		エネルギー	81 kcal	
							たんぱく質	5.3 g	
							脂質	2.1 g	
							カルシウム	38 mg	
26	(離)全粥90g (離)鶏じゃが 月 ツナサラダ (離)だしスープ(小松菜・ねぎ)	ヨーグルト おかゆ、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト、鶏むね肉、ツナ缶	たまねぎ、人参、こまつな、カリフラワー、きゅうり、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	157 kcal	
							たんぱく質	7.3 g	
							脂質	4.0 g	
							カルシウム	65 mg	
27	(離)全粥90g (離)豆腐と青菜のくず煮 火 (離)野菜スティック (離)みそ汁(たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	豆腐、白みそ	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう	だし汁、しょうゆ		エネルギー	109 kcal	
							たんぱく質	3.6 g	
							脂質	1.2 g	
							カルシウム	35 mg	
28	(離)全粥90g (離)鶏団子と野菜煮 水 だし煮サラダ (離)すまし汁(高野豆腐)	おかゆ、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐	人参、いんげん、キャベツ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	143 kcal	
							たんぱく質	12.6 g	
							脂質	3.8 g	
							カルシウム	88 mg	
29	スティックパン (離)鶏肉のクリーム煮(離) 木 キャベツの卸きゅうりだし和え (離)バナナ	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、牛乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、人参、ブロッコリー、きゅうり	だし汁、塩		エネルギー	141 kcal	
							たんぱく質	9.0 g	
							脂質	1.9 g	
							カルシウム	37 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。