

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			
01 — 金 —	(離)全粥90g たらのおろし煮 もやしと人参のお浸し みそ汁(さつま芋)	おかゆ、さつまいも、砂糖	たら、白みそ	もやし、人参、大根おろし、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	108 kcal 5.8 g 0.5 g 30 mg
02 — 土 —	(離)全粥90g オレンジ 豚肉と野菜のみそ炒め 人参の煮物 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	豚肩ロース、白みそ	人参、たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	137 kcal 5.0 g 3.4 g 36 mg
04 — 月 —	(離)全粥(ツナ) 雛祭り・鶏だんご汁 野菜のあんかけ オレンジ	おかゆ、さつまいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶、豆腐	オレンジ、ブロッコリー、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	141 kcal 9.4 g 1.4 g 35 mg
05 — 火 —	(離)全粥90g 豆腐と野菜のくず煮 野菜スティック すまし汁(ふ・ほうれん草)	おかゆ、麩、片栗粉	豆腐	人参、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	94 kcal 3.3 g 0.9 g 36 mg
06 — 水 —	(離)全粥90g 肉じゃが おかか和え みそ汁(高野豆腐・いんげん)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース、凍り豆腐、白みそ、しらす干し、かつお節	キャベツ、人参、たまねぎ、いんげん、きゅうり、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 8.6 g 5.5 g 62 mg
07 — 木 —	(離)全粥90g さけのトマト煮 白菜とツナの和え物 けんちん汁	おかゆ、片栗粉、砂糖	さけ、豆腐、ツナ缶	はくさい、長ねぎ、トマト、大根、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	119 kcal 7.9 g 1.6 g 37 mg
08 — 金 —	野菜かゆ 鶏肉のクリーム煮(離) キャベツのだしあえ みそ汁(さつまいも・小ねぎ)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、豆乳、白みそ	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、人参、こねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	117 kcal 7.5 g 0.7 g 56 mg
09 — 土 —	(離)うどん(ひき肉) かぼちゃの煮物 ゆでブロッコリー	うどん、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ブロッコリー、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	117 kcal 8.2 g 0.6 g 21 mg
11 — 月 —	(離)全粥90g 豚肉の煮物 チンゲン菜としらすのお浸し スープ(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	豚もも、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	108 kcal 4.8 g 1.7 g 39 mg
12 — 火 —	(離)うどん(ナポリタン風) じゃがいも煮 すまし汁(ねぎ・いんげん) バナナ	じゃがいも、うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、バナナ、たまねぎ、トマト、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	112 kcal 5.0 g 0.4 g 20 mg
13 — 水 —	(離)全粥90g スープ(豆腐・ねぎ) 鶏肉の甘辛煮 あまなつ 添え:粉ふき芋(青のり) 人参の甘煮(添え物)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	鶏もも、豆腐	なつみかん、人参、長ねぎ、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	115 kcal 6.0 g 1.5 g 17 mg
14 — 木 —	スティックパン 鶏肉の照り焼き だし煮サラダ だしスープ(ねぎ)	食パン、片栗粉、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、長ねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	155 kcal 9.8 g 3.1 g 27 mg
15 — 金 —	(離)全粥90g たらとキャベツの重ね蒸し 人参ときゅうりのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	たら、白みそ	人参、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	104 kcal 5.6 g 0.5 g 25 mg
16 — 土 —	(離)全粥90g オレンジ 豚肉と野菜のみそ炒め 人参の煮物 みそ汁(じゃが芋・たまねぎ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	豚肩ロース、白みそ	人参、たまねぎ、オレンジ、チンゲンサイ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	137 kcal 5.0 g 3.4 g 36 mg
18 — 月 —	(離)全粥90g 肉じゃが おかか和え みそ汁(高野豆腐・いんげん)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	豚肩ロース、凍り豆腐、白みそ、しらす干し、かつお節	キャベツ、人参、たまねぎ、いんげん、きゅうり、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	164 kcal 8.6 g 5.5 g 62 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			
19	(離)全粥90g さけのトマト煮 白菜とツナの和え物 けんちん汁	おかゆ、片栗粉、砂糖	さけ、豆腐、ツナ缶	はくさい、長ねぎ、トマト、大根、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	119 kcal
							たんぱく質	7.9 g
							脂質	1.6 g
							カルシウム	37 mg
21	(離)全粥90g 豆腐と野菜のくず煮 野菜スティック すまし汁(ふ・ほうれん草)	おかゆ、麩、片栗粉	豆腐	人参、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	94 kcal
							たんぱく質	3.3 g
							脂質	0.9 g
							カルシウム	36 mg
22	(離)全粥90g たらのおろし煮 もやしと人参のお浸し みそ汁(さつま芋)	おかゆ、さつまいも、砂糖	たら、白みそ	もやし、人参、大根おろし、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	5.8 g
							脂質	0.5 g
							カルシウム	30 mg
23	(離)うどん(ひき肉) かぼちゃの煮物 ゆでブロッコリー	うどん、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ブロッコリー、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	117 kcal
							たんぱく質	8.2 g
							脂質	0.6 g
							カルシウム	21 mg
25	(離)全粥90g 豚肉の煮物 チンゲン菜としらすのお浸し スープ(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、油	豚もも、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	108 kcal
							たんぱく質	4.8 g
							脂質	1.7 g
							カルシウム	39 mg
26	(離)うどん(ナポリタン風) じゃがいも煮 すまし汁(ねぎ・いんげん) バナナ	じゃがいも、うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、バナナ、たまねぎ、トマト、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	112 kcal
							たんぱく質	5.0 g
							脂質	0.4 g
							カルシウム	20 mg
27	(離)全粥90g たらとキャベツの重ね蒸し 人参ときゅうりのお浸し みそ汁(かぼちゃ・たまねぎ)	おかゆ、砂糖、片栗粉	たら、白みそ	人参、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	104 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.5 g
							カルシウム	25 mg
28	スティックパン 鶏肉の照り焼き だし煮サラダ だしスープ(ねぎ)	食パン、片栗粉、砂糖	鶏もも肉	キャベツ、長ねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	155 kcal
							たんぱく質	9.8 g
							脂質	3.1 g
							カルシウム	27 mg
29	野菜かゆ 鶏肉のクリーム煮(離) キャベツのだしあえ みそ汁(さつまいも・小ねぎ)	おかゆ、さつまいも	鶏ささみ(ひき肉)、豆乳、白みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、人参、こねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	117 kcal
							たんぱく質	7.5 g
							脂質	0.7 g
							カルシウム	56 mg
30	(離)リゾット(鶏肉・野菜) 白菜と肉の味噌煮 すまし汁(ふ・たまねぎ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豚ひき肉、白みそ	はくさい、たまねぎ、人参	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	1.2 g
							カルシウム	19 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。