

日 ノ 順	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	(離)全粥80g オレンジ ー 鶏肉のみそ煮 月 キャベツのだし煮 ー すまし汁	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	キャベツ、オレン ジ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 17 mg	
02	(離)全粥80g ー 豆腐の煮物(玉ねぎ) 火 ほうれん草のツナ和え ー みそ汁(かぶ・あげ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひ き肉)、ツナ缶、白 みそ	ほうれん草、たま ねぎ、かぶ、人参、 かぶの葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー 88 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.9 g カルシウム 30 mg	
03	(離)全粥80g ー 鶏肉のべったんこ蒸し 水 きゅうりのおひたし(人参) ー すまし汁	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、きゅうり、チン ゲン菜	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.3 g カルシウム 18 mg	
04	(離)全粥80g ー たらの煮つけ 木 野菜のだし煮 ー すまし汁	おかゆ、砂糖	たら	たまねぎ、人参、い んげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 4.2 g 脂 質 0.3 g カルシウム 15 mg	
05	(離)全粥80g ー ミネストローネ 金 鶏肉の甘辛焼煮 ー いんげんのだし煮	おかゆ、じゃがい も、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、 鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、 たまねぎ、トマト	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 0.4 g カルシウム 15 mg	
06	煮込みうどん ー かぼちゃのそぼろあんかけ 土 人参しりしり ー	うどん、片栗粉、 油、砂糖	しらす、鶏ももひき 肉、かつお節	かぼちゃ、人参、こ まつな、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、 みりん、塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 1.7 g カルシウム 43 mg	
08	(離)全粥80g バナナ ー 肉じゃが 月 ブロッコリーのマヨネーズあえ ー いんげんのスープ	おかゆ、じゃがい も、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、たま ねぎ、バナナ、いん げん、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 112 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.2 g カルシウム 22 mg	
09	(離)全粥80g 豆腐すまし汁(こまつな) ー (離)さけの豆乳煮 火 粉ふき芋(添え物) ー キャベツのサラダ	おかゆ、じゃがい も、片栗粉、砂糖	さけ、無調整豆乳、 豆腐	キャベツ、こまつ な、きゅうり	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 1.5 g カルシウム 27 mg	
10	(離)全粥80g ー 鶏肉の甘辛煮 水 かぶのだし和え ー みそ汁(キャベツ・もやし)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	かぶ、キャベツ、た まねぎ、人参、きゅ うり、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー 89 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 24 mg	
11	(離)全粥80g ー 鶏つくね煮 木 チンゲン菜のしらす和え ー みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 凍り豆腐、しらす干 し、白みそ	チンゲンサイ、たま ねぎ、キャベツ、い んげん、いんげん	だし汁、塩		エネルギー 109 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 1.8 g カルシウム 52 mg	
12	(離)うどん(鶏肉) ー (離)豆腐のだし煮 金 茹で野菜(いんげん・じゃがいも) ー	うどん、じゃがい も、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひ き肉)	たまねぎ、人参、い んげん	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 1.0 g カルシウム 25 mg	
13	(離)全粥(ささ身) ー きゅうりのおひたし(人参) 土 すまし汁 ー	米、麩	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、人参、たま ねぎ	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 75 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.3 g カルシウム 10 mg	
15	(離)全粥80g オレンジ ー 鶏肉のみそ煮 月 キャベツのだし煮 ー すまし汁	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、 白みそ	キャベツ、オレン ジ、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 17 mg	
16	(離)全粥80g ー 豆腐の煮物(玉ねぎ) 火 ほうれん草のツナ和え ー みそ汁(かぶ・あげ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひ き肉)、ツナ缶、白 みそ	ほうれん草、たま ねぎ、かぶ、人参、 かぶの葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー 88 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.9 g カルシウム 30 mg	
17	(離)全粥80g ー 鶏肉のべったんこ蒸し 水 きゅうりのおひたし(人参) ー すまし汁	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、きゅうり、チン ゲン菜	だし汁、しょうゆ、 塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.3 g カルシウム 18 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			
18	(離)全粥80g (- たら)の煮つけ 木 野菜のだし煮 (- すまし汁	おかゆ、砂糖	たら	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 82 kcal たんぱく質 4.2 g 脂 質 0.3 g カルシウム 15 mg	
19	(離)全粥80g (- ミネストローネ 金 鶏肉の甘辛焼煮 (- いんげんのだし煮	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、たまねぎ、トマト	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 0.4 g カルシウム 15 mg	
20	煮込みうどん (- かぼちゃのそぼろあんかけ 土 人参しりしり (-	うどん、片栗粉、油、砂糖	しらす、鶏ももひき肉、かつお節	かぼちゃ、人参、こまつな、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 1.7 g カルシウム 43 mg	
22	(離)全粥80g (- 肉じゃが 月 ブロccoliのマヨネーズあえ (- いんげんのスープ	おかゆ、じゃがいも、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、たまねぎ、バナナ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 112 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.2 g カルシウム 22 mg	
23	(離)全粥80g (- (離)さけの豆乳煮 火 粉ふき芋(添え物) (- キャベツのサラダ	豆腐すまし汁(こまつな)おかゆ、じゃがいも、片栗粉、砂糖	さけ、無調整豆乳、豆腐	キャベツ、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 102 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 1.5 g カルシウム 27 mg	
24	(離)全粥80g (- 鶏肉の甘辛煮 水 かぶのだし和え (- みそ汁(キャベツ・もやし)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	かぶ、キャベツ、たまねぎ、人参、きゅうり、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー 89 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 24 mg	
25	(離)全粥80g (- 鶏ささみのトマト煮 木 かぼちゃのサラダ (- みそ汁(豆腐・ねぎ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ささみ(筋無し)、白みそ	かぼちゃ、人参、きゅうり、トマト	だし汁、しょうゆ		エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.8 g カルシウム 20 mg	
26	(離)うどん(鶏肉) (- (離)豆腐のだし煮 金 茹で野菜(いんげん・じゃがいも) (-	うどん、じゃがいも、砂糖、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 83 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 1.0 g カルシウム 25 mg	
27	(離)全粥(ささ身) (- きゅうりのおひたし(人参) 土 すまし汁 (-	米、麩	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 75 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.3 g カルシウム 10 mg	
30	(離)全粥80g (- 鶏つくね煮 火 チンゲン菜のしらす和え (- みそ汁(高野豆腐)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、しらす干し、白みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、いんげん、いんげん	だし汁、塩		エネルギー 109 kcal たんぱく質 8.8 g 脂 質 1.8 g カルシウム 52 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。