

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				
01 （離） （鶏肉のみそ焼き） アスパラサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	オレンジ	おかゆ、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、人参、アスパラガス	コンソメ、だし汁、しょうゆ、塩、パセリ粉		エネルギー	たんぱく質	脂質
02 （離） （豆腐の煮物(玉ねぎ)） ほうれん草のツナ和え みそ汁(かぶ・あげ)		おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ももひき肉、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	たんぱく質	脂質
03 （離） （鶏肉のぺったんこ蒸し） きゅうりのおひたし(人参) 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	たんぱく質	脂質
04 （離） （たら）の煮つけ アスパラガスと人参のソテー すまし汁		おかゆ、砂糖、油	たら	たまねぎ、アスパラガス、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質
05 （離） （ミネストローネ） 鶏肉の甘辛焼き煮 キヌサヤのサラダ		おかゆ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、豚ひき肉	たまねぎ、人参、ブロッコリー、絹さや、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー	たんぱく質	脂質
06 煮込みうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 人参しりしり		うどん、片栗粉、砂糖、油	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	たんぱく質	脂質
08 （離） （肉じゃが） ブロッコリーのマヨネーズあえ キヌサヤのスープ	バナナ	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、絹さや、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質
09 （離） （離） （離） （離）	豆腐すまし汁(こまつな)	おかゆ、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	さけ、豆腐	キャベツ、こまつな、きゅうり、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質
10 （離） （離） （離） （離）	鶏肉の甘辛煮 かぶのだし和え みそ汁(キャベツ・もやし)	おかゆ、油、砂糖、片栗粉	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	たんぱく質	脂質
11 （離） （離） （離） （離）	鶏つくね煮 チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ、凍り豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、いんげん	だし汁、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質
12 （離） （離） （離） （離）	うどん(鶏肉) 豆腐の炒り煮 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、油	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、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
13 （離） （離） （離） （離）	リゾット(豚肉・人参) きゅうりのおひたし(人参) すまし汁	米、麩、油	豚ひき肉	きゅうり、人参、たまねぎ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	たんぱく質	脂質
15 （離） （離） （離） （離）	鶏肉のみそ焼き アスパラサラダ コンソメスープ(たまねぎ)	おかゆ、砂糖、油	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、人参、アスパラガス	コンソメ、だし汁、しょうゆ、塩、パセリ粉		エネルギー	たんぱく質	脂質
16 （離） （離） （離） （離）	豆腐の煮物(玉ねぎ) ほうれん草のツナ和え みそ汁(かぶ・あげ)	おかゆ、砂糖	豆腐、鶏ももひき肉、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	たんぱく質	脂質
17 （離） （離） （離） （離）	鶏肉のぺったんこ蒸し きゅうりのおひたし(人参) 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	たんぱく質	脂質

*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
18 木	(離)全粥90g たらの煮つけ アスパラガスと人参のソテー すまし汁	おかゆ、砂糖、油	たら	たまねぎ、アスパラガス、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー	92 kcal	
							たんぱく質	5.2 g	
							脂質	0.7 g	
							カルシウム	14 mg	
19 金	(離)全粥90g ミネストローネ 鶏肉の甘辛焼き煮 キヌサヤのサラダ	おかゆ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、豚ひき肉	たまねぎ、人参、ブロッコリー、絹さや、ホールトマト	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー	137 kcal	
							たんぱく質	9.6 g	
							脂質	2.6 g	
							カルシウム	19 mg	
20 土	煮込みうどん かぼちゃのそぼろあんかけ 人参しりしり	うどん、片栗粉、砂糖、油	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	125 kcal	
							たんぱく質	6.1 g	
							脂質	2.1 g	
							カルシウム	54 mg	
22 月	(離)全粥90g 肉じゃが ブロッコリーのマヨネーズあえ キヌサヤのスープ	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、絹さや、人参	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩		エネルギー	134 kcal	
							たんぱく質	7.4 g	
							脂質	1.5 g	
							カルシウム	26 mg	
23 火	(離)全粥90g (離)さけのムニエル 青のり粉ふき芋(添え物) キャベツのサラダ	おかゆ、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	さけ、豆腐	キャベツ、こまつな、きゅうり、あおのり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	119 kcal	
							たんぱく質	7.0 g	
							脂質	2.0 g	
							カルシウム	31 mg	
24 水	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 かぶのだし和え みそ汁(キャベツ・もやし)	おかゆ、油、砂糖、片栗粉	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	111 kcal	
							たんぱく質	6.8 g	
							脂質	1.5 g	
							カルシウム	29 mg	
25 木	(離)全粥90g 鶏ささみのトマト煮 かぼちゃのサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、きゅうり、トマト、長ねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	110 kcal	
							たんぱく質	6.2 g	
							脂質	0.9 g	
							カルシウム	24 mg	
26 金	(離)うどん(鶏肉) (離)豆腐の炒り煮 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、油	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	122 kcal	
							たんぱく質	5.9 g	
							脂質	1.9 g	
							カルシウム	31 mg	
27 土	(離)リゾット(豚肉・人参) きゅうりのおひたし(人参) すまし汁	米、麩、油	豚ひき肉	きゅうり、人参、たまねぎ、長ねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	122 kcal	
							たんぱく質	5.5 g	
							脂質	4.7 g	
							カルシウム	14 mg	
30 火	(離)全粥90g 鶏つくね煮 チンゲン菜のしらすサラダ みそ汁(高野豆腐・ねぎ)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ、凍り豆腐	チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、長ねぎ、いんげん	だし汁、塩		エネルギー	106 kcal	
							たんぱく質	8.4 g	
							脂質	0.6 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	

*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。