

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 月	(離)全粥80g 鶏ひき肉の煮物 大根の煮物(人参) すまし汁	おかゆ、じゃがいも、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	大根、たまねぎ、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	87 kcal 4.4 g 0.3 g 11 mg
02 火	パンかゆ 鶏肉とトマトの煮物 マッシュポテト 野菜豆乳スープ	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	トマト、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	106 kcal 7.2 g 1.4 g 20 mg
03 水	(離)全粥80g (離)白身魚の煮付け 人参の煮物 具だくさんみそ汁	おかゆ、砂糖	かれい、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、大根、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	86 kcal 6.0 g 0.5 g 21 mg
04 木	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) キャベツのおひたし すまし汁(いんげん)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	キャベツ、たまねぎ、いんげん、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	90 kcal 5.1 g 1.0 g 33 mg
05 金	(離)全粥80g (離)さけのみそ蒸し かぼちやの煮物 そうめん汁	おかゆ、そうめん、砂糖、片栗粉	さけ、白みそ	かぼちや、バナナ	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	114 kcal 5.4 g 0.9 g 9 mg
06 土	(離)全粥(ささ身) きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、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	78 kcal 4.1 g 0.2 g 10 mg
08 月	(離)うどん(ひき肉) かぼちやの煮物 オレンジ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぼちや、トマト、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	81 kcal 4.7 g 0.3 g 12 mg
09 火	(離)全粥80g 鶏肉の豆乳煮 トマトのサラダ スープ(大根)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、大根、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	93 kcal 5.7 g 0.5 g 16 mg
10 水	(離)全粥80g 白身魚のあんかけ 人参の煮物 豆腐みそ汁	おかゆ、片栗粉、砂糖	たら、豆腐、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	88 kcal 5.0 g 0.9 g 24 mg
11 木	(離)全粥80g 味噌つくねバーグ煮 キャベツのおひたし すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	キャベツ、人参、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	86 kcal 5.0 g 0.5 g 16 mg
12 金	(離)全粥80g 鶏団子の甘辛煮 人参の煮物 みそ汁(さつま芋)	おかゆ、さつま芋、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	102 kcal 6.2 g 0.4 g 13 mg
13 土	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁(いんげん)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、いんげん、人参、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	78 kcal 4.4 g 0.3 g 17 mg
16 火	(離)全粥80g 鶏ひき肉の煮物 大根の煮物(人参) すまし汁	おかゆ、じゃがいも、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	大根、たまねぎ、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	87 kcal 4.4 g 0.3 g 11 mg
17 水	(離)全粥80g (離)白身魚の煮付け 人参の煮物 具だくさんみそ汁	おかゆ、砂糖	かれい、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、大根、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	86 kcal 6.0 g 0.5 g 21 mg
18 木	(離)全粥80g 鶏肉のだししょうゆ煮 だいこんのみそ煮 すまし汁	おかゆ、そうめん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	90 kcal 5.4 g 0.3 g 11 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。

*だし汁はかつおだし・昆布だし・野菜だしのいずれかを使用。

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					
19 (金)	パンかゆ 鶏肉とトマトの煮物 マッシュポテト 野菜豆乳スープ	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	トマト、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー	106 kcal	たんぱく質	7.2 g	脂質	1.4 g	カルシウム	20 mg
20 (土)	(離)全粥(ささ身) きゅうりと人参のサラダ すまし汁	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	78 kcal	たんぱく質	4.1 g	脂質	0.2 g	カルシウム	10 mg
22 (月)	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) キャベツのおひたし すまし汁(いんげん)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	キャベツ、たまねぎ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	90 kcal	たんぱく質	5.1 g	脂質	1.0 g	カルシウム	33 mg
23 (火)	(離)全粥80g 白身魚のあんかけ 人参の煮物 豆腐みそ汁	おかゆ、片栗粉、砂糖	たら、豆腐、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	89 kcal	たんぱく質	5.0 g	脂質	0.9 g	カルシウム	25 mg
24 (水)	(離)全粥80g 味噌つくねバーグ煮 キャベツのおひたし すまし汁(ふ)	おかゆ、麩、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	キャベツ、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	86 kcal	たんぱく質	5.0 g	脂質	0.5 g	カルシウム	16 mg
25 (木)	(離)全粥80g (離)鶏じゃが きゅうりと人参のだし煮 みそ汁(大根・にんじん)	おかゆ、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、きゅうり、大根、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	82 kcal	たんぱく質	3.3 g	脂質	0.3 g	カルシウム	13 mg
26 (金)	(離)全粥80g 鶏団子の甘辛煮 人参の煮物 みそ汁(さつまい)	おかゆ、さつまいも、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	102 kcal	たんぱく質	6.2 g	脂質	0.4 g	カルシウム	13 mg
27 (土)	(離)全粥80g 肉と野菜の煮物 ほうれん草のお浸し すまし汁(いんげん)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	78 kcal	たんぱく質	4.4 g	脂質	0.3 g	カルシウム	17 mg
29 (月)	(離)うどん(ひき肉) かぼちゃの煮物 オレンジ	うどん、片栗粉、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぼちゃ、トマト、きゅうり	だし汁、しょうゆ		エネルギー	81 kcal	たんぱく質	4.7 g	脂質	0.3 g	カルシウム	12 mg
30 (火)	(離)全粥80g オレンジ 鶏肉の豆乳煮 トマトのサラダ スープ(大根)	おかゆ、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、オレンジ、トマト、きゅうり、大根、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	93 kcal	たんぱく質	5.7 g	脂質	0.5 g	カルシウム	16 mg
31 (水)	(離)全粥80g 鶏肉のだししょうゆ煮 だいこんのみそ煮 すまし汁	おかゆ、そうめん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	大根、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー	90 kcal	たんぱく質	5.4 g	脂質	0.3 g	カルシウム	11 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。

※だし汁はかつおだし・昆布だし・野菜だしのいずれかを使用。