



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
02 (月)	五目うどん さつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	さつまいも、うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、チンゲン菜、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 113 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.5 g 食塩 1.1 g		
03 (火)	(離)全粥90g みかん 豆腐のそぼろあん お浸し みそ汁(だいこん・小ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、豚ひき肉、白みそ	みかん、たまねぎ、大根、ほうれんそう、はくさい、人参、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 123 kcal たんぱく質 4.8 g 脂質 2.6 g 食塩 0.6 g		
04 (水)	(離)全粥90g 鶏肉の甘辛煮 小松菜のツナあえ(にんじん) かぶのスープ	おかゆ、砂糖	鶏もも肉、ツナ缶(水煮)	かぶ、こまつな、人参、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、コンソメ		エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.3 g 食塩 0.4 g		
05 (木)	スティックパン (離)ポトフ(牛乳) 花野菜のサラダ	食パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、いんげん	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー 132 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 3.1 g 食塩 0.6 g		
06 (金)	五目うどん 青菜の納豆和え 麩のだし煮 バナナ	うどん、麩、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、納豆、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 126 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 1.3 g 食塩 1.2 g		
07 (土)	(離)全粥90g 鶏団子と野菜煮 里芋と人参の煮物 みそ汁(おふ)	おかゆ、さといも、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、人参、絹さや、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 122 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 0.5 g 食塩 0.6 g		
09 (月)	(離)全粥(ささ身) バナナ 鶏肉の甘辛煮 キャベツと人参のお浸し すまし汁(そうめん・いんげん)	おかゆ、そうめん、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、バナナ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 123 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 0.4 g 食塩 0.5 g		
10 (火)	(離)全粥90g 肉と野菜の煮物 さつまいもの甘煮 豆腐みそ汁(こまつな)	おかゆ、さつまいも、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	キャベツ、長ねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー 130 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 0.9 g 食塩 0.5 g		
11 (水)	(離)全粥90g かれの煮物 コールスローサラダ ミネストローネ	おかゆ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	かれい、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、トマト、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー 149 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 1.5 g 食塩 0.5 g		
12 (木)	(離)全粥90g ヨーグルト 鶏肉とじゃがいものミルク煮 はくさいの粉チーズサラダ だしスープ(いんげん)	おかゆ、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト、鶏もも肉、牛乳、粉チーズ	はくさい、いんげん、たまねぎ、人参、絹さや	だし汁、塩		エネルギー 121 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 2.7 g 食塩 0.3 g		
13 (金)	(離)全粥90g (離)鮭のムニエル風 かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、小麦粉、油、砂糖	さけ、白みそ	かぼちゃ、かぶ、かぶの葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー 121 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 1.6 g 食塩 0.6 g		
14 (土)	(離)全粥90g 豚肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁(さといも・いんげん)	おかゆ、さといも、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、白みそ	人参、ほうれんそう、きゅうり、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 5.2 g 脂質 3.3 g 食塩 0.5 g		
16 (月)	(離)全粥90g 豆腐のそぼろあん お浸し みそ汁(だいこん・小ねぎ)	おかゆ、片栗粉、砂糖	豆腐、豚ひき肉、白みそ	たまねぎ、大根、ほうれんそう、はくさい、人参、こねぎ、絹さや	だし汁、しょうゆ		エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 2.6 g 食塩 0.6 g		
17 (火)	五目うどん さつまいもの煮物 ブロッコリーの煮物	さつまいも、うどん、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、チンゲン菜、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 113 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.5 g 食塩 1.1 g		
18 (水)	パスタのミートソース煮 キャベツのツナサラダ スープ(小松菜・じゃがいも) みかん	スパゲティ、じゃがいも、米粉、油	豚ひき肉、ツナ缶(水煮)	キャベツ、みかん、たまねぎ、トマト、人参、こまつな、きゅうり	だし汁、コンソメ、しょうゆ、塩		エネルギー 127 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 2.8 g 食塩 0.3 g		

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※食パンは卵不使用の物を使用。



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	kcal
19 (木)	スティックパン (離)ポトフ(牛乳) 花野菜のサラダ	食パン、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、人参、いんげん	だし汁、コンソメ、塩		エネルギー	132 kcal
							たんぱく質	7.7 g
							脂質	3.1 g
							食塩	0.6 g
20 (金)	(離)全粥90g (離)鮭のムニエル風 かぼちゃの甘煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、小麦粉、油、砂糖	さけ、白みそ	かぼちゃ、かぶ、かぶの葉	だし汁、しょうゆ		エネルギー	121 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	1.6 g
							食塩	0.6 g
21 (土)	(離)全粥90g (離)鶏団子と野菜煮 里芋と人参の煮物 みそ汁(おふ)	おかゆ、さといも、麩、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	たまねぎ、人参、絹さや、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	122 kcal
							たんぱく質	8.6 g
							脂質	0.5 g
							食塩	0.6 g
23 (月)	(離)全粥(ささ身) パナナ (離)鶏肉の甘辛煮 キャベツと人参のお浸し すまし汁(そうめん・いんげん)	おかゆ、そうめん、砂糖	鶏ささみ(筋無し)、鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、バナナ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	123 kcal
							たんぱく質	9.1 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
24 (火)	(離)全粥90g (離)肉と野菜の煮物 さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁(こまつな)	おかゆ、さつまいも、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	キャベツ、長ねぎ、こまつな	だし汁、しょうゆ		エネルギー	130 kcal
							たんぱく質	7.4 g
							脂質	0.9 g
							食塩	0.5 g
25 (水)	(離)リゾット(鶏肉・やさい) (離)鶏肉の甘辛焼煮 ブロッコリーサラダ トマトスープ	米、砂糖、油	鶏もも肉、鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、ブロッコリー、トマト、人参	だし汁、しょうゆ、塩、コンソメ		エネルギー	123 kcal
							たんぱく質	10.0 g
							脂質	2.0 g
							食塩	0.6 g
26 (木)	(離)全粥90g (離)かれないの煮物 コールスローサラダ ミネストローネ	おかゆ、じゃがいも、マカロニ、砂糖	かれない、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、トマト、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、コンソメ、塩、パセリ粉		エネルギー	149 kcal
							たんぱく質	8.0 g
							脂質	1.5 g
							食塩	0.5 g
27 (金)	五目うどん (離)青菜の納豆和え 麩のだし煮 バナナ	うどん、麩、油、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)、納豆、白みそ	バナナ、ほうれんそう、人参、大根、長ねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	126 kcal
							たんぱく質	7.9 g
							脂質	1.3 g
							食塩	1.2 g
28 (土)	(離)全粥90g (離)豚肉と野菜のみそ煮 きゅうりと人参のサラダ すまし汁(さといも・いんげん)	おかゆ、さといも、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、白みそ	人参、ほうれんそう、きゅうり、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	5.2 g
							脂質	3.3 g
							食塩	0.5 g
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
()							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。
 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。
 ※食パンは卵不使用の物を使用。