



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 火 木 土	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 いんげんのだし煮 だしスープ(たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	さけ	いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.2 g	
02 水	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) 白和え(ほうれん草・にんじん) すまし汁(そうめん)	おかゆ、じゃがいも、ひやむぎ	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.4 g	
03 木	パンかゆ (鶏肉のだししょうゆ煮 人参の煮物 すまし汁(ふ)	食パン、麩	鶏ささみ(ひき肉)	人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.7 g	
04 金	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の煮物 いんげんのだし煮 みそ汁(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、ツナ缶(水煮)	いんげん、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 118 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 1.3 g 食 塩 0.5 g	
05 土	(離)全粥80g 鶏つくね煮(人参) キャベツのおひたし スープ(じゃがいも・こまつな)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.4 g	
07 月	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参のきんぴら風 すまし汁	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.3 g	
08 火	(離)全粥80g 鶏肉ハンバーグ キャベツとしらすのだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.6 g	
09 水	(離)全粥80g バナナ 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも、油	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.3 g	
10 木	(離)全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 だし煮サラダ スープ(さつまいも)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	たら	たまねぎ、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 0.3 g 食 塩 0.3 g	
11 金	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) かぶの和え物 おろしきゅうり	うどん、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 79 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.9 g	
12 土	全粥(野菜) (鶏肉のトロ煮 じゃがいもの豆乳煮 すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g 食 塩 0.3 g	
14 月	鶏南蛮うどん (じゃが芋の煮物 青菜のだし煮)	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.4 g 食 塩 1.0 g	
15 火	(離)全粥80g (離)鮭のほぐし煮 いんげんのだし煮 だしスープ(たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	さけ	いんげん、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 84 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 0.8 g 食 塩 0.2 g	
16 水	(離)全粥80g 肉じゃが(鶏肉) 白和え(ほうれん草・にんじん) すまし汁(そうめん)	おかゆ、じゃがいも、ひやむぎ	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	ほうれんそう、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ		エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g 食 塩 0.4 g	
17 木	パンかゆ (鶏肉のだししょうゆ煮 人参の煮物 すまし汁(ふ)	食パン、麩	鶏ささみ(ひき肉)	人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.6 g 脂 質 1.2 g 食 塩 0.7 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。



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 金	(離)全粥80g 鶏肉と野菜の炒め煮 いんげんのだし煮 みそ汁(キャベツ)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、白みそ、ツナ缶(水煮)	いんげん、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 118 kcal たんぱく質 8.0 g 脂質 1.3 g 食塩 0.5 g	
19 土	(離)全粥80g 鶏つくね煮(人参) キャベツのおひたし スープ(じゃがいも・こまつな)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、人参、こまつな、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 92 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g	
21 月	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏肉(マーボー風) 人参のきんぴら風 すまし汁	おかゆ、片栗粉	豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ	人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー 89 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 1.2 g 食塩 0.3 g	
22 火	(離)全粥80g 鶏肉ハンバーグ キャベツとしらすのだし煮 みそ汁(かぶ)	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、しらす干し、白みそ	キャベツ、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.6 g	
23 水	(離)うどん(ひき肉・キャベツ) かぶの和え物 おろしきゅうり	うどん、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、かぶ、キャベツ、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 79 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.4 g 食塩 0.9 g	
24 木	(離)全粥80g (離)白身魚のほぐし煮 だし煮サラダ スープ(さつまいも)	おかゆ、さつまいも、片栗粉	たら	たまねぎ、キャベツ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.1 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g	
25 金	(離)全粥80g オレンジ 鶏肉のだししょうゆ煮 野菜のだし煮 すまし汁(おふ・こまつな)	おかゆ、麩	鶏ささみ(ひき肉)	オレンジ、かぶ、きゅうり、こまつな、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g	
26 土	全粥(野菜) 鶏肉のトロ煮 じゃがいもの豆乳煮 すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.3 g	
28 月	鶏南蛮うどん じゃが芋の煮物 青菜のだし煮	じゃがいも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、人参、たまねぎ、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.4 g 食塩 1.0 g	
30 水	(離)全粥80g バナナ 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 キャベツのおひたし すまし汁(いんげん)	おかゆ、じゃがいも、油	鶏ささみ(筋無し)、無調整豆乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、いんげん、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 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	
()							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。