



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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	七倍粥 ー 鶏肉と野菜の煮物 月 きゅうりと人参のサラダ ー 豆腐のすまし汁	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.6 g 食塩 0.4 g
02	パンかゆ ー 鶏肉とじゃがいもの煮物 火 いんげんのだし和え ー 野菜スープ(大根)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	大根、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 97 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1.2 g 食塩 0.7 g
03	七倍粥 ー たらのだししょうゆ煮 水 キャベツのおひたし ー すまし汁(人参)	米	たら	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 55 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.3 g
04	七倍粥 ー 鶏団子と野菜煮 木 しらすときゅうりのだし煮 ー みそ汁(豆腐)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、しらす干し、白みそ	きゅうり、人参	だし汁	エネルギー 71 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.8 g 食塩 0.5 g
05	野菜うどん ー 鶏ささみの煮物 金 人参の煮物 ー	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 75 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g
06	七倍粥 ー 鶏肉のだししょうゆ煮 土 ほうれん草と人参のサラダ ー すまし汁(ふ)	米、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 59 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
08	七倍粥 ー 鶏じゃが 月 きゅうりサラダ ー 玉ねぎスープ	米、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 64 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
09	七倍粥 ー たらと人参の煮物 火 青菜のだし和え ー すまし汁(大根)	米、片栗粉	たら	ほうれん草、大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 56 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
10	七倍粥 ー 炒り豆腐煮 水 小松菜のお浸し ー みそ汁(たまねぎ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	ごまつな、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 80 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
11	七倍粥 ー 鶏肉と野菜の煮物 木 ブロッコリーサラダ ー 野菜スープ(トマト)	米	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、トマト	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 63 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
12	肉野菜うどん ー キャベツときゅうりのサラダ 金 すまし汁(人参) ー	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 72 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g
13	七倍粥 ー 麻婆豆腐 土 ほうれん草と人参の煮物 ー すまし汁(いんげん)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	ほうれん草、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 60 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 0.6 g 食塩 0.2 g
15	七倍粥 ー 鶏肉と野菜の煮物 月 きゅうりと人参のサラダ ー 豆腐のすまし汁	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐	人参、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 5.4 g 脂質 0.6 g 食塩 0.4 g
16	パンかゆ ー 鶏肉とじゃがいもの煮物 火 いんげんのだし和え ー 野菜スープ(大根)	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	大根、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 97 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 1.2 g 食塩 0.7 g
17	七倍粥 ー たらのだししょうゆ煮 水 キャベツのおひたし ー すまし汁(人参)	米	たら	キャベツ、人参、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 55 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 0.3 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。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食)				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 木	七倍粥 ー 鶏団子と野菜煮 しらすときゅうりのだし煮 ー みそ汁(豆腐)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、しらす干し、白みそ	きゅうり、人参	だし汁	エネルギー 71 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.8 g 食塩 0.5 g
19 金	野菜うどん ー 鶏ささみの煮物 人参の煮物	うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 75 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g
20 土	七倍粥 ー 鶏肉のだししょうゆ煮 ほうれん草と人参のサラダ ー すまし汁(ふ)	米、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 59 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
22 月	七倍粥 ー 鶏じゃが きゅうりサラダ ー 玉ねぎスープ	米、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)	きゅうり、たまねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 64 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
23 火	七倍粥 ー 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ ー 野菜スープ(トマト)	米	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、トマト	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 63 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
24 水	七倍粥 ー 炒り豆腐煮 小松菜のお浸し ー みそ汁(たまねぎ)	米	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	こまつな、バナナ、たまねぎ、かぼちゃ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 80 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g
25 木	七倍粥 ー 鶏ささみとキャベツの煮物 じゃがいものだし煮 ー 野菜スープ(人参)	じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)	人参、キャベツ	だし汁、塩	エネルギー 66 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g
26 金	七倍粥 ー 麻婆豆腐 ほうれん草と人参の煮物 ー すまし汁(いんげん)	米、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	ほうれん草、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 60 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 0.6 g 食塩 0.2 g
27 土	七倍粥 ー 鶏団子の煮物 しらすと野菜のだし煮 ー 野菜スープ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、しらす干し	人参、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ	エネルギー 66 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.5 g 食塩 0.3 g
29 月	鶏肉と玉ねぎのうどん ー 小松菜のお浸し かぼちゃときゅうりのサラダ ー バナナ	うどん	鶏ささみ(ひき肉)	こまつな、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 91 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.8 g
30 火	七倍粥 ー たらと人参の煮物 青菜のだし和え ー すまし汁(大根)	米、片栗粉	たら	ほうれん草、大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 56 kcal たんぱく質 3.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.2 g

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシブレイクはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ゼラチンは牛由来の物を使用。

