



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	全粥 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 91 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.7 g
02	スティックパン 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・大根葉)	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、大根、たまねぎ、トマト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 119 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.5 g 食塩 0.8 g
03	全粥 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、砂糖	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 78 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
04	全粥 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 98 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 1.0 g 食塩 0.6 g
05	野菜うどん ー 鶏ささみの煮物 金 里芋の煮物 ー	さといも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、チンゲンサイ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.4 g 食塩 1.0 g
06	全粥 ー 鶏肉の甘辛煮 土 ほうれん草と人参のサラダ ー すまし汁(ふ・大根葉)	米、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 85 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
08	全粥 ヨーグルト 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	ヨーグルト、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 106 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 1.2 g 食塩 0.3 g
09	全粥 ー たらと人参の煮物 火 青菜の納豆和え ー すまし汁(大根)	米、片栗粉	たら、納豆	ほうれん草、大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.9 g 食塩 0.3 g
10	全粥 バナナ ー 炒り豆腐煮 水 小松菜のお浸し ー みそ汁(たまねぎ)	米、砂糖	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 109 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.0 g 食塩 0.4 g
11	全粥 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(チンゲン菜・トマト)	米	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、トマト、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.4 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 コンソメスープ(長ねぎ・人参) ー	うどん	豚ひき肉	キャベツ、長ねぎ、人参、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩、コンソメ	エネルギー 112 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 3.7 g 食塩 1.0 g
13	全粥 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、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、豆腐、白みそ	ほうれん草、いんげん、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 3.3 g 食塩 0.2 g
15	全粥 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 91 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 0.8 g 食塩 0.5 g
16	スティックパン 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・大根葉)	食パン、じゃがいも、砂糖	鶏ささみ(ひき肉)	人参、いんげん、大根、たまねぎ、トマト、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 119 kcal たんぱく質 8.3 g 脂質 1.5 g 食塩 0.8 g
17	全粥 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、砂糖	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 78 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 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)	全粥 鶏団子と野菜煮 しらすときゅうりのだし煮 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 98 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 1.0 g 食塩 0.6 g
19 (金)	野菜うどん 鶏ささみの煮物 里芋の煮物	さといも、うどん、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	人参、チンゲンサイ、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 103 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.4 g 食塩 1.0 g
20 (土)	全粥 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草と人参のサラダ すまし汁(ふ・大根葉)	米、麩、砂糖、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	ほうれん草、人参、だいこん葉	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 85 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
22 (月)	全粥 鶏じゃが きゅうりサラダ 玉ねぎスープ	米、じゃがいも	ヨーグルト、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 106 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 1.2 g 食塩 0.3 g
23 (火)	全粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 野菜スープ(チンゲン菜・トマト)	米	鶏ささみ(ひき肉)	ブロッコリー、人参、トマト、チンゲンサイ	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 86 kcal たんぱく質 7.0 g 脂質 0.4 g 食塩 0.2 g
24 (水)	全粥 炒り豆腐煮 小松菜のお浸し みそ汁(たまねぎ)	米、砂糖	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 109 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 1.0 g 食塩 0.4 g
25 (木)	全粥 鶏ささみとキャベツの煮物 青のりポテト 野菜スープ(人参・にら)	じゃがいも、米	鶏ささみ(ひき肉)	キャベツ、人参、にら、あおのり	だし汁、塩	エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 0.4 g 食塩 0.2 g
26 (金)	全粥 麻婆豆腐 ほうれん草と人参の煮物 すまし汁(いんげん)	米、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、豆腐、白みそ	ほうれん草、いんげん、長ねぎ、人参	だし汁、しょうゆ、塩	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 3.3 g 食塩 0.2 g
27 (土)	全粥 鶏団子の煮物 しらすと野菜のだし煮 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、きゅうり、たまねぎ	だし汁、しょうゆ	エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.7 g 食塩 0.4 g
29 (月)	豚肉と玉ねぎのうどん 小松菜のお浸し かぼちゃときゅうりのサラダ バナナ	うどん	豚ひき肉	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 134 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 3.8 g 食塩 0.9 g
30 (火)	全粥 たらと人参の煮物 青菜の納豆和え すまし汁(大根)	米、片栗粉	たら、納豆	ほうれん草、大根、人参	だし汁、しょうゆ	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 0.9 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。

※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

