

日/曜	午前食	午後食	材料名（昼食・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	
1 金	お魚かゆ（非常食） 鶏ささみの洋風煮（非常食） ※非常時は中期食の対応となります	チキンと野菜のリゾット（非常食）					エネルギー 95 kcal たんぱく質 3.0 g 脂 質 1.0 g
2・16 土	トマトトースト チキンとマカロニのスープ バナナ	おかか粥 具沢山みそ汁	米、無添加食パン、マカロニ	豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 217 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 42 mg
4 月	全粥 オレンジ 肉団子煮 ひじき入りサラダ すまし汁	トースト 豆腐のスープ	米、無添加食パン	鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、きゅうり、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、やさいスープ	エネルギー 177 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 2.3 g カルシウム 42 mg
5・19 火	全粥 バナナ カレイのくず煮 いんげんのおかか煮 みそ汁	トースト しらす入りミルクシチュー	米、無添加食パン、片栗粉	釜揚げしらす、育児用ミルク、米みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、バナナ、なす、もやし	かつお・昆布だし汁、やさいスープ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 9.3 g 脂 質 4.0 g カルシウム 104 mg
6・20 水	あんかけ粥 わかめスープ オレンジ	きな粉粥 みそけんちん汁	米、片栗粉	木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ、きな粉	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 207 kcal たんぱく質 10.5 g 脂 質 1.8 g カルシウム 56 mg
7・21 木	全粥 オレンジ 鮭のそぼろ煮 きゅうりとキャベツのサラダ トマトスープ	トースト 野菜とツナのスープ煮	米、無添加食パン	ツナ水煮缶、さけ	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁、やさいスープ	エネルギー 204 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 2.8 g カルシウム 47 mg
8・22 金	全粥 バナナ つくね煮 青菜のおかか和え みそ汁	しらすとごまの粥 野菜のすまし汁	米、パン粉	釜揚げしらす、木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節	キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、ごまつな、もやし、ごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 217 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 1.9 g カルシウム 88 mg
9・30 土	ナポリタン 白菜のスープ バナナ	おかか粥 具沢山みそ汁	米、スパゲティ、油	豆腐、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、はくさい、トマトピューレ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、食塩	エネルギー 200 kcal たんぱく質 7.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 39 mg
11・25 月	全粥 バナナ かじきのくず煮 かぼちゃの含め煮 野菜汁	トースト 豆腐入りスープ	米、無添加食パン、片栗粉	木綿豆腐、かじき、米みそ	たまねぎ、はくさい、キャベツ、かぼちゃ、バナナ、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 235 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 4.5 g カルシウム 69 mg
12・26 火	全粥 オレンジ ひじき入り和風ハンバーグ きゃべつときゅうりの和え物 みそ汁	トースト おいもスティック ツナ入りスープ	さつまいも、米、無添加食パン	鶏ささ身、木綿豆腐、ツナ水煮缶、米みそ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁	エネルギー 249 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 2.5 g カルシウム 66 mg
13・27 水	全粥 バナナ さわらフレーク ポテトサラダ 小松菜とたまねぎのスープ	青のり粥 みそ汁	米、じゃがいも	豆腐、さわら、米みそ	たまねぎ、バナナ、にんじん、ごまつな、きゅうり、ごま、あおのり	かつお・昆布だし汁	エネルギー 229 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 3.4 g カルシウム 39 mg
14・28 木	肉そぼろ粥 根菜汁 バナナ	トースト しらすのミルクスープ	米、無添加食パン、片栗粉	木綿豆腐、釜揚げしらす、鶏ささ身、育児用ミルク、米みそ	たまねぎ、だいこん、キャベツ、バナナ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 275 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 6.0 g カルシウム 139 mg
15 金	全粥 煮りんご 秋鮭のそぼろ ほうれん草のごま和え みそ汁	くたくたうどん	米、干しうどん、さといも	ツナ水煮缶、さけ、米みそ	キャベツ、りんご、たまねぎ、もやし、ほうれん草、にんじん、ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 220 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 2.3 g カルシウム 41 mg
22 金	トースト オレンジ ふんわりハンバーグ カラフルサラダ たまねぎスープ	マカロニシチュー 花形にんじん バナナ	マカロニ、無添加食パン	ツナ水煮缶、鶏ささ身、育児用ミルク、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、オレンジ、プロックリー、カリフラワー、トマト	かつお・昆布だし汁	エネルギー 300 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 6.8 g カルシウム 111 mg
29 金	お芋粥 煮りんご 秋鮭のお出汁煮 ほうれん草のごま和え みそ汁	トースト 豆腐のポタージュ	米、さといも、無添加食パン、さつまいも	木綿豆腐、さけ、育児用ミルク、米みそ	たまねぎ、キャベツ、りんご、ほうれん草、もやし、にんじん、ごま、黒ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 269 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 7.8 g カルシウム 132 mg