

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	
1・14 水・火	全粥 つくね じゃこサラダ お麩のすまし汁	オレンジ 米、焼ふ、片栗粉	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し	にんじん、オレンジ、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 0.6 g カルシウム 28 mg
2 木	鶏そぼろ丼 ハンバーグ にんじんサラダ たまねぎのスープ	いちご 米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ささみひき肉	にんじん、たまねぎ、いちご、はくさい	かつお・昆布だし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.9 g カルシウム 30 mg
7・21 火	全粥 鮭のトロみ煮 野菜の煮物 かぼちゃのすまし汁	オレンジ 米、じゃがいも、片栗粉	さけ	にんじん、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.8 g カルシウム 15 mg
8・22 水	全粥 そぼろ煮 野菜の煮物 豆腐のすまし汁	りんご 米、片栗粉	鶏ささみひき肉、木綿豆腐	にんじん、りんご、だいこん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 92 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.8 g カルシウム 22 mg
9・23 木	全粥 鮭のトロみ煮 小松菜の納豆和え 大根のすまし汁	バナナ 米、片栗粉	さけ、挽きわり納豆、かつお節	にんじん、バナナ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁	エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 1.1 g カルシウム 32 mg
10・24 金	全粥 そぼろ煮 ポテトサラダ かぶのすまし汁	りんご 米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみひき肉	りんご、にんじん、かぶ・葉、かぶ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 206 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 4.2 g カルシウム 97 mg
11・25 土	焼うどん キャベツサラダ にんじんスープ バナナ	干しうどん	鶏ささみひき肉	にんじん、バナナ、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 86 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 18 mg
13・27 月	全粥 鶏肉と野菜の煮物 こまつなのスープ バナナ	米、片栗粉	鶏ささみひき肉	にんじん、バナナ、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁	エネルギー 94 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.4 g カルシウム 29 mg
15・29 水	全粥 肉団子 ほうれん草のソテー オニオンスープ	オレンジ 米	鶏ささみひき肉	たまねぎ、オレンジ、ほうれん草、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 16 mg
16・30 木	全粥 たらの野菜煮 ふかしさつまいも キャベツのすまし汁	バナナ 米、さつまいも、片栗粉	たら	にんじん、バナナ、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 92 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.3 g カルシウム 24 mg
17・31 金	全粥 ブロッコリーとツナのサラダ 野菜スープ バナナ	じゃがいも 米、じゃがいも	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、ブロッコリー、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.5 g カルシウム 16 mg
18 土	全粥 鶏肉とキャベツの炒め物 トマト 根菜のすまし汁	りんご 米、さつまいも、片栗粉	鶏ささみひき肉、かつお節	りんご、にんじん、トマト、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.4 g カルシウム 16 mg
20 月	鶏そぼろ丼 豆腐ハンバーグ にんじんサラダ たまねぎのスープ	いちご 米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ささみひき肉	にんじん、たまねぎ、いちご、はくさい	かつお・昆布だし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.9 g カルシウム 30 mg
28 火	パン粥 ハンバーグ 春野菜のサラダ ミネストローネスープ	オレンジ 無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、オレンジ、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 106 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 1.6 g カルシウム 23 mg

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。