

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	
03・17 月	鶏そぼろ丼 ほうれんそうのサラダ 大根のすまし汁 オレンジ	米、さつまいも、片栗粉	鶏ささみひき肉	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、たまねぎ	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 21 mg
04・18 火	全粥 バナナ ツナのとろみ煮 野菜の煮物 じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	ツナ水煮缶	にんじん、バナナ、だいこん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 96 kcal たんぱく質 4.4 g 脂質 0.6 g カルシウム 13 mg
05・19 水	全粥 鶏肉のトマト煮 フロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、フロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.7 g 脂質 0.5 g カルシウム 13 mg
06・20 木	全粥 オレンジ つくね フロッコリーとしらすのサラダ キャベツのスープ	米、片栗粉	鶏ささみひき肉、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 91 kcal たんぱく質 6.5 g 脂質 0.4 g カルシウム 27 mg
07・21 金	全粥 りんご 鮭のとろみ煮 野菜サラダ たまねぎのすまし汁	米、片栗粉	さけ	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.9 g カルシウム 16 mg
08・22 土	全粥 バナナ 鶏肉団子 キャベツのサラダ にんじんのすまし汁	米	鶏ささみひき肉	にんじん、バナナ、こまつな、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 93 kcal たんぱく質 5.3 g 脂質 0.4 g カルシウム 32 mg
10・24 月	全粥 バナナ 鮭のとろみ煮 野菜の煮物 たまねぎのすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	さけ	にんじん、バナナ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.8 g カルシウム 13 mg
11・25 火	パン粥 メロン 鶏肉団子 野菜サラダ たまねぎのスープ	無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみひき肉	にんじん、メロン、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 90 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 1.2 g カルシウム 13 mg
12・26 水	全粥 バナナ つくね かぼちゃの煮物 こまつなのスープ	米、片栗粉	鶏ささみひき肉	バナナ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 0.4 g カルシウム 26 mg
13・27 木	全粥 メロン 鮭のとろみ煮 ほうれんそうの和え物 なすのすまし汁	米、片栗粉	さけ	にんじん、メロン、ほうれんそう、なす	かつお・昆布だし汁	エネルギー 89 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 0.9 g カルシウム 18 mg
14・28 金	全粥 バナナ そぼろ煮 野菜サラダ じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみひき肉	にんじん、バナナ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.4 g カルシウム 12 mg
15・29 土	焼うどん 小松菜とツナの和え物 にんじんのすまし汁 バナナ	ゆでうどん	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	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 54 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 0.3 g カルシウム 30 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。