

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・29 月	全粥 鮭のトロみ煮 小松菜の和え物 だいこんのすまし汁	バナナ 米、片栗粉	さけ、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 96 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.9 g カルシウム 31 mg
2・16 火	全粥 そぼろ煮 野菜サラダ にんじんすまし汁	すいか 米、片栗粉	鶏ささみひき肉	すいか、トマト、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな	かつお・昆布だし汁	エネルギー 88 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.4 g カルシウム 17 mg
3・17 水	全粥 肉団子 野菜の煮物 豆腐のすまし汁	オレンジ 米、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	かつお・昆布だし汁	エネルギー 93 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.7 g カルシウム 20 mg
4・18 木	全粥 カレイのトロみ煮 ほうれん草のおかか和え じゃがいものすまし汁	バナナ 米、じゃがいも、片栗粉	かれい、かつお節	にんじん、バナナ、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	エネルギー 96 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 0.5 g カルシウム 21 mg
5・19 金	うどん こまつなとツナの和え物 メロン	ゆでうどん	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	メロン(緑肉)、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁	エネルギー 49 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 26 mg
6・20 土	鶏そぼろ丼 にんじんのサラダ 大根のすまし汁 オレンジ	米、片栗粉	鶏ささみひき肉	にんじん、たまねぎ、オレンジ、だいこん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 88 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 0.3 g カルシウム 17 mg
8・22 月	全粥 鮭のトロみ煮 キャベツのサラダ こまつなのすまし汁	バナナ 米、片栗粉	さけ	にんじん、バナナ、こまつな、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 96 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 0.9 g カルシウム 33 mg
9・23 火	全粥 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ バナナ	米	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.5 g カルシウム 12 mg
10・24 水	全粥 鶏肉の磯辺煮 だいこんの煮物 こまつなのすまし汁	オレンジ 米、片栗粉	鶏ささみひき肉	だいこん、オレンジ、にんじん、こまつな、あおのり	かつお・昆布だし汁	エネルギー 83 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.3 g カルシウム 32 mg
11・25 木	全粥 鮭のトロみ煮 ほうれんそうサラダ キャベツのスープ	すいか 米、片栗粉	さけ	すいか、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.9 g カルシウム 19 mg
12・26 金	全粥 つくね ナムル たまねぎのスープ	バナナ 米、片栗粉	鶏ささみひき肉	にんじん、バナナ、ほうれんそう、たまねぎ	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 16 mg
13・27 土	パン粥 肉団子 ブロッコリーのサラダ たまねぎのスープ	バナナ 無添加食パン、片栗粉	鶏ささみひき肉	にんじん、バナナ、ブロッコリー、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 87 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 1.2 g カルシウム 17 mg
30 火	全粥 そぼろ煮 キャベツのサラダ さつまいものすまし汁	バナナ 米、さつまいも、片栗粉	鶏ささみひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 18 mg
31 水	全粥 つくね にんじんのサラダ お麩のすまし汁	オレンジ 米、焼豆、片栗粉	鶏ささみひき肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 0.4 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。