

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・26 木	全粥 鮭のトロみ煮 ほうれん草の白和え にんじんのすまし汁	バナナ 米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐	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 98 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.9 g カルシウム 18 mg
2 金	全粥 つくね ナスのサラダ オニオンスープ	なし 米、片栗粉	鶏ささみひき肉	たまねぎ、なし、にんじん、なす	かつお・昆布だし汁	エネルギー 87 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.3 g カルシウム 12 mg
03 土	全粥 そぼろ煮 キャベツサラダ だいこんのすまし汁	バナナ 米、片栗粉	鶏ささみひき肉	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、こまつな	かつお・昆布だし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 22 mg
05・19 月	全粥 鮭のトロみ煮 ほうれん草の和え物 花麩のすまし汁	バナナ 米、焼豆、片栗粉	さけ	バナナ、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 98 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.9 g カルシウム 20 mg
06・20 火	鶏そぼろ丼 こまつなのナムル たまねぎのスープ なし	米、片栗粉	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、なし、たまねぎ、こまつな	かつお・昆布だし汁	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.5 g カルシウム 33 mg
07・21 水	全粥 肉団子 じゃこサラダ キャベツのスープ	すいか 米、片栗粉	鶏ささみひき肉、しらす干し	すいか、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 94 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 0.5 g カルシウム 41 mg
08・22 木	全粥 カレイのトロみ煮 たまねぎのおかか和え こまつなのすまし汁	バナナ 米、片栗粉	かれい、かつお節	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 93 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 0.4 g カルシウム 34 mg
09・23 金	全粥 つくね じゃがいもの煮物 豆腐のすまし汁	なし 米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみひき肉、絹ごし豆腐	なし、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 90 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.7 g カルシウム 17 mg
10・24 土	鶏そぼろ丼 小松菜とツナの和え物 だいこんのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 6.2 g 脂 質 0.5 g カルシウム 29 mg
13・27 火	パン粥 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ たまねぎのスープ	すいか 無添加食パン、じゃがいも	鶏ささみひき肉	にんじん、すいか、たまねぎ、なす、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 88 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 1.1 g カルシウム 15 mg
14・28 水	全粥 鶏肉のトマト煮 フロッキーとしらすのサラダ バナナ	米、じゃがいも	鶏ささみひき肉、しらす干し	バナナ、にんじん、フロッキー、たまねぎ、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 105 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 0.5 g カルシウム 28 mg
15・29 木	全粥 そぼろ煮 にんじんのサラダ だいこんのすまし汁	バナナ 米、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 107 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 0.6 g カルシウム 11 mg
16・30 金	全粥 カレイのトロみ煮 ほうれん草のサラダ かぼちゃのすまし汁	メロン 米、片栗粉	かれい、しらす干し	メロン、ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 94 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 0.5 g カルシウム 34 mg
17・31 土	うどん ツナサラダ バナナ	ゆでうどん	鶏ささみひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、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 57 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.4 g カルシウム 14 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。