

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	
7・21 月	全粥 オレンジ 鮭のトロみ煮 ほうれん草のソテー トマトスープ	米、じゃがいも、片栗粉	さけ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.9 g カルシウム 20 mg
8・22 火	全粥 バナナ 鶏そぼろ煮 大根のサラダ にんじんのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、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 111 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 2.2 g カルシウム 15 mg
9・23 水	全粥 鮭の野菜あんかけ 豆腐のすまし汁 りんご	米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐	りんご、だいこん、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 2.1 g カルシウム 19 mg
10・30 木・水	全粥 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 120 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 2.3 g カルシウム 15 mg
11・24 金・木	全粥 オレンジ 鶏肉の磯辺煮 はくさいの和え物 お麩のすまし汁	米、焼豆、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、オレンジ、はくさい、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁	エネルギー 105 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.0 g カルシウム 28 mg
12・26 土	肉うどん 小松菜の和え物 バナナ	ゆでうどん	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、こまつな、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 2.3 g カルシウム 38 mg
14・28 月	全粥 りんご 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	りんご、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 2.3 g カルシウム 14 mg
15 火	全粥 オレンジ 鮭のトロみ煮 こまつなの納豆あえ はくさいのすまし汁	米、片栗粉	さけ、挽きわり納豆、かつお節	オレンジ、にんじん、こまつな、はくさい	かつおだし汁	エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.9 g カルシウム 38 mg
16 水	全粥 バナナ 豆腐あんかけ にんじんのサラダ キャベツのスープ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 2.1 g カルシウム 24 mg
17 木	全粥 りんご 鶏そぼろ煮 キャベツの煮びたし ほうれん草のすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、りんご、キャベツ、ほうれん草	かつおだし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 2.2 g カルシウム 19 mg
18 金	全粥 オレンジ 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 かぶのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、かぶ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 116 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 2.3 g カルシウム 19 mg
19 土	全粥 バナナ 鶏そぼろ煮 キャベツの和え物 豆腐のすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 118 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.6 g カルシウム 27 mg
25 金	パン粥 バナナ 鶏そぼろ煮 キャベツとツナのサラダ オニオンスープ	無添加食パン、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 126 kcal たんぱく質 6.1 g 脂 質 3.3 g カルシウム 18 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。