

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			
2・16 月	全粥 オレンジ たらの煮つけ ほうれん草の煮浸し 豆腐のすまし汁	米、片栗粉	絹ごし豆腐、たら	だいこん、オレンジ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁	エネルギー	90	kcal
						たんばく質	5.4	g
						脂　　　質	0.8	g
						カルシウム	35	mg
3・17 火	トマト粥 のりサラダ すまし汁 バナナ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、あおのり	かつおだし汁	エネルギー	113	kcal
						たんばく質	4.7	g
						脂　　　質	2.2	g
						カルシウム	13	mg
4・18 水	全粥 メロン 鮭のとろみ煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのすまし汁	米、片栗粉	さけ	メロン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー	93	kcal
						たんばく質	5.8	g
						脂　　　質	0.9	g
						カルシウム	20	mg
5・19 木	全粥 オレンジ 豆腐のとろみ煮 だいこんの煮物 にんじんのすまし汁	米、片栗粉	絹ごし豆腐	にんじん、オレンジ、だいこん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー	90	kcal
						たんばく質	3.3	g
						脂　　　質	1.3	g
						カルシウム	39	mg
6・20 金	全粥 バナナ そぼろ煮 さつまいもの煮もの チンゲン菜のスープ	さつまいも、米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	かつおだし汁	エネルギー	124	kcal
						たんばく質	4.6	g
						脂　　　質	2.2	g
						カルシウム	23	mg
21 土	鶏そぼろ粥 じゃが芋とツナの煮物 キャベツのみそ汁 バナナ	じゃがいも、米	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶	バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	かつおだし汁	エネルギー	115	kcal
						たんばく質	5.3	g
						脂　　　質	2.2	g
						カルシウム	14	mg
9・23 月	全粥 バナナ 豆腐のそぼろ煮 コロコロ野菜 だいこんのすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー	118	kcal
						たんばく質	5.1	g
						脂　　　質	2.4	g
						カルシウム	20	mg
24 火	パン粥 オレンジ 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ ポテトスープ	無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水 煮缶	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー	112	kcal
						たんばく質	6.0	g
						脂　　　質	3.9	g
						カルシウム	19	mg
10 30 月	全粥 オレンジ カレイとキャベツの煮もの かぶサラダ にんじんのすまし汁	米、片栗粉	かれい	オレンジ、にんじん、キャベツ、かぶ	かつおだし汁	エネルギー	84	kcal
						たんばく質	4.9	g
						脂　　　質	0.4	g
						カルシウム	25	mg
11・25 水	全粥 やさいのそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁 バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、だいこん	かつおだし汁	エネルギー	104	kcal
						たんばく質	4.6	g
						脂　　　質	2.2	g
						カルシウム	17	mg
12・26 木	なすそぼろあんかけ粥 にんじんサラダ 豆腐のスープ オレンジ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、にんじん、なす、ほうれんそう	かつおだし汁	エネルギー	106	kcal
						たんばく質	5.4	g
						脂　　　質	2.7	g
						カルシウム	28	mg
13・27 金	全粥 バナナ 豆腐煮 小松菜の納豆あえ 白菜のすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、挽きわり納豆	バナナ、たまねぎ、はくさい、こまつな、にんじん	かつおだし汁	エネルギー	116	kcal
						たんばく質	5.5	g
						脂　　　質	2.7	g
						カルシウム	37	mg
14・28 土	煮込みうどん ブロッコリーサラダ バナナ	ゆでうどん	鶏ひき肉	バナナ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー	126	kcal
						たんばく質	5.9	g
						脂　　　質	2.3	g
						カルシウム	19	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。