

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				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 火	全粥 鮭のとろみ煮 かぼちゃの含め煮 豆腐のすまし汁	バナナ 米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐	かぼちゃ、バナナ、だいこん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁	エネルギー 114 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.2 g カルシウム 20 mg
2・16 水	全粥 じゃがいものそぼろ煮 にんじんのスープ すいか	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ひき肉	すいか、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 106 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 10 mg
3・17 木	トマト粥 かぶのスープ バナナ	米	鶏ひき肉	バナナ、かぶ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、トマト、ビューレ	かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.2 g カルシウム 13 mg
4・18 金	全粥 豆腐のそぼろ煮 キャベツのおかか和え 麩のすまし汁	オレンジ 米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 2.0 g カルシウム 26 mg
5・19 土	そぼろ粥 小松菜の磯和え たまねぎのスープ バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁	エネルギー 123 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 2.2 g カルシウム 36 mg
7 月	全粥 たらの磯煮 さつまいもの含め煮 たまねぎのすまし汁	すいか さつまいも、米、片栗粉	たら	すいか、にんじん、たまねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 0.3 g カルシウム 25 mg
8・22 火	全粥 鶏肉のトマト煮 にんじんのサラダ キャベツのスープ	オレンジ 米、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、オレンジ、キャベツ、トマト、ビューレ、たまねぎ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 21 mg
9・23 水	全粥 豆腐のそぼろ煮 小松菜サラダ じゃが芋のすまし汁	バナナ 米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 107 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 1.9 g カルシウム 28 mg
10・24 木	全粥 カレーの煮つけ にんじんのしらす和え 豆腐のすまし汁	オレンジ 米、片栗粉	かれい、絹ごし豆腐、しらす干し	にんじん、オレンジ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 0.8 g カルシウム 36 mg
25 金	パン粥 カレーのトマト煮 コールスローサラダ ポテトスープ	メロン 無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	かれい	メロン、キャベツ、にんじん、トマト、ビューレ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 88 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 1.2 g カルシウム 20 mg
11 31 木	全粥 なすと豚肉のとろみ煮 ポテトサラダ かぶのすまし汁	バナナ じゃがいも、米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、なす、かぶ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 13 mg
12・26 土	鶏のおじや ブロッコリーのツナサラダ なすのすまし汁 バナナ	米	鶏ひき肉、ツナ、水煮缶	バナナ、にんじん、ブロッコリー、なす	かつおだし汁	エネルギー 125 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 2.3 g カルシウム 17 mg
14・28 月	全粥 カレーのとろみ煮 小松菜の納豆和え たまねぎのすまし汁	バナナ 米、片栗粉	かれい、挽きわり納豆	にんじん、バナナ、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 101 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.8 g カルシウム 40 mg
29 火	全粥 豆腐のそぼろ煮 にんじんのやわらか煮 かぼちゃのすまし汁	すいか 米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	にんじん、すいか、かぼちゃ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 105 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 2.0 g カルシウム 30 mg
15 30 水	鶏のおじや 白菜のやわらか煮 さつまいものすまし汁 オレンジ	さつまいも、米	鶏ひき肉	オレンジ、はくさい、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 26 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。