

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 金 25 月	全粥 オレンジ そぼろ豆腐 かぼちゃの含め煮 かぶのすまし汁	米、片栗粉	絹ごし豆腐、 鶏ひき肉	オレンジ、か ぼちゃ、たま ねぎ、かぶ、 にんじん	かつおだし 汁	エネルギー	99	kcal
						たんぱく質	3.9	g
						脂 質	1.6	g
						カルシウム	23	mg
2・16 土	そぼろ粥 キャベツの煮びたし 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	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	111	kcal
						たんぱく質	4.7	g
						脂 質	2.1	g
						カルシウム	14	mg
4・18 月	全粥 オレンジ 鶏肉のトマト煮 じゃがいもの含め煮 キャベツのスープ	米、じゃがい も、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、ト マトピュー レ、たまね ぎ、にんじ ん、キャベツ	かつおだし 汁	エネルギー	120	kcal
						たんぱく質	5.0	g
						脂 質	2.2	g
						カルシウム	13	mg
5・19 火	全粥 バナナ 鶏とかぶの煮もの にんじんの含め煮 豆腐のすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹 ごし豆腐	にんじん、バ ナナ、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	111	kcal
						たんぱく質	4.8	g
						脂 質	2.4	g
						カルシウム	21	mg
6・20 水	全粥 オレンジ さけの煮つけ 小松菜の納豆あえ かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	さけ、挽きわ り納豆	オレンジ、こ まつな、かぼ ちゃ、にんじ ん、たまねぎ	かつおだし 汁	エネルギー	102	kcal
						たんぱく質	6.1	g
						脂 質	1.3	g
						カルシウム	35	mg
7・21 木	トマト粥 のりサラダ バナナ	米、じゃがい も	鶏ひき肉	バナナ、にん じん、キャベ ツ、トマト ピューレ、た まねぎ、あお のり	かつおだし 汁	エネルギー	110	kcal
						たんぱく質	4.5	g
						脂 質	2.2	g
						カルシウム	15	mg
8・22 金	全粥 オレンジ そぼろ煮 キャベツサラダ なすのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、 キャベツ、な す、たまね ぎ、にんじ ん、こまつな	かつおだし 汁	エネルギー	97	kcal
						たんぱく質	4.6	g
						脂 質	2.1	g
						カルシウム	23	mg
9・23 土	鶏粥 かぼちゃの含め煮 たまねぎのすまし汁 バナナ	米	鶏ひき肉	バナナ、かぼ ちゃ、にんじ ん、たまね ぎ、ほうれん そう	かつおだし 汁	エネルギー	115	kcal
						たんぱく質	4.8	g
						脂 質	2.2	g
						カルシウム	14	mg
12・26 火	全粥 バナナ カレイの煮つけ 小松菜の煮びたし はくさいのすまし汁	米、片栗粉	かれい	バナナ、にん じん、こまつ な、はくさ い、たまねぎ	かつおだし 汁	エネルギー	89	kcal
						たんぱく質	4.7	g
						脂 質	0.4	g
						カルシウム	33	mg
13 水	全粥 鶏とかぼちゃのトマト煮 たまねぎのスープ オレンジ	米、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、オ レンジ、たま ねぎ、かぼ ちゃ、トマト ピューレ	かつおだし 汁	エネルギー	104	kcal
						たんぱく質	4.6	g
						脂 質	2.1	g
						カルシウム	15	mg
27 水	パン粥 すいか 鶏肉とトマトの煮物 ツナサラダ キャベツのスープ	無添加食パ ン、片栗粉	鶏ひき肉、ツ ナ水煮缶	にんじん、す いか、トマ ト、たまねぎ	かつおだし 汁	エネルギー	99	kcal
						たんぱく質	5.2	g
						脂 質	3.0	g
						カルシウム	13	mg
14・28 木	全粥 バナナ 肉じゃが にんじんの磯煮 豆腐のみそ汁	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、たまね ぎ、こまつ な、あおのり	かつおだし 汁	エネルギー	110	kcal
						たんぱく質	4.9	g
						脂 質	2.3	g
						カルシウム	29	mg
15・29 金	全粥 オレンジ 豆腐のそぼろ煮 だいこんのおかか和え かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹 ごし豆腐、か つお節	だいこん、オ レンジ、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	98	kcal
						たんぱく質	4.2	g
						脂 質	1.9	g
						カルシウム	21	mg
30 土	おじや キャベツののり和え お麴のすまし汁 バナナ	米、じゃがい も、焼酎	鶏ひき肉	バナナ、にん じん、たまね ぎ、キャベ ツ、あおのり	かつおだし 汁	エネルギー	129	kcal
						たんぱく質	5.2	g
						脂 質	2.2	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。