

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 月	おじや かぼちゃのスープ バナナ	米	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	かつおだし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 3.4 g 脂質 1.6 g カルシウム 5 mg
2・16 火	全粥 オレンジ 豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ こまつなのスープ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 105 kcal たんぱく質 5.0 g 脂質 2.4 g カルシウム 24 mg
3・17 水	全粥 バナナ カレイの煮つけ 納豆和え とうがんのすまし汁	米、片栗粉	かれい、挽きわり納豆	バナナ、とうがん、にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 6.2 g 脂質 1.2 g カルシウム 34 mg
4・18 木	全粥 オレンジ 鶏となす煮もの かぼちゃの甘煮 たまねぎのすまし汁	米、無添加食パン、片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、オレンジ、なす、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 146 kcal たんぱく質 5.8 g 脂質 2.9 g カルシウム 16 mg
5・19 金	全粥 バナナ かぶのそぼろ煮 にんじんの含め煮 じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、バナナ、かぶ	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 4.5 g 脂質 2.1 g カルシウム 13 mg
6・20 土	鶏そぼろ粥 こまつなの煮びたし キャベツのすまし汁 バナナ	米	鶏ひき肉	バナナ、こまつな、にんじん、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 101 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 2.1 g カルシウム 30 mg
8・22 月	全粥 バナナ にんじんのそぼろ煮 こまつなの煮びたし かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、こまつな、かぼちゃ	かつおだし汁	エネルギー 108 kcal たんぱく質 4.6 g 脂質 2.2 g カルシウム 30 mg
9・30 火	全粥 なし 豆腐のそぼろ煮 はくさいサラダ お麩のすまし汁	米、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	なし、はくさい、かぶ、にんじん	かつおだし汁	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.2 g 脂質 2.4 g カルシウム 20 mg
10・24 水	トマト粥 さつまいもスープ オレンジ	米、さつまいも	鶏ひき肉	オレンジ、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 105 kcal たんぱく質 4.5 g 脂質 2.1 g カルシウム 15 mg
11・25 木	全粥 鶏とだいこんの煮物 豆腐のすまし汁 バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 2.5 g カルシウム 23 mg
12 29 月	全粥 オレンジ 鮭の煮つけ ほうれんそうの磯和え じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	さけ	オレンジ、ほうれんそう、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 94 kcal たんぱく質 5.5 g 脂質 0.9 g カルシウム 17 mg
26 金	パン粥 なし 豆腐のそぼろ煮 キャベツとツナのサラダ たまねぎのスープ	無添加食パン、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	なし、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.6 g 脂質 3.3 g カルシウム 18 mg
13・27 土	全粥 鶏とブロッコリーの煮物 にんじんのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 107 kcal たんぱく質 4.8 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。