

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・15 月	全粥 豆腐のそぼろ煮 じゃがいものおかか煮 ほうれんそうのすまし汁 バナナ	じゃがいも、 米、片栗粉	絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、か つお節	バナナ、たま ねぎ、ほうれ んそう、にん じん	かつおだし汁	エネルギー 108 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 1.7 g カルシウム 24 mg
2・16 火	全粥 鶏肉とたまねぎのトマト煮 キャベツの煮びたし にんじんのスープ オレンジ	米、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、に んじん、たま ねぎ、キャベ ツ、トマト ピューレ	かつおだし汁	エネルギー 101 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 18 mg
3・17 水	全粥 カレイの煮つけ 小松菜の納豆あえ キャベツのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	かれい、挽き わり納豆	バナナ、にん じん、たまね ぎ、こまつ な、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 0.8 g カルシウム 35 mg
4・18 木	全粥 鶏じゃが こまつなのおかか煮 豆腐のすまし汁 オレンジ	米、じゃがい も、片栗粉	鶏ひき肉、絹 ごし豆腐、か つお節	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 5.2 g 脂 質 2.4 g カルシウム 32 mg
5・19 金	全粥 なすのそぼろ煮 じゃがいものすまし汁 メロン	米、じゃがい も、片栗粉	鶏ひき肉	メロン、たま ねぎ、にんじ ん、なす	かつおだし汁	エネルギー 102 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 10 mg
20 土	おじや 貝だくさんすまし汁	米、じゃがい も、三温糖	鶏ひき肉	にんじん、た まねぎ	かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 11 mg
8・22 月	全粥 鶏肉とはくさいのそぼろ煮 かぶのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にん じん、はくさ い、たまね ぎ、かぶ	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
9・23 火	全粥 鶏団子のトマト煮 こまつなの煮びたし だいこんのスープ オレンジ	米、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、に んじん、こまつ な、たまね ぎ、だいこ ん、トマト	かつおだし汁	エネルギー 101 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 32 mg
10・24 水	全粥 鮭の煮もの さつまいもの含め煮 はくさいの豆乳スープ バナナ	さつまいも、 米、片栗粉	豆乳、さけ	バナナ、にん じん、はくさ い、たまね ぎ	かつおだし汁	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 1.2 g カルシウム 19 mg
11・25 木	全粥 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの含め煮 たまねぎのすまし汁 オレンジ	米、片栗粉	絹ごし豆腐、 鶏ひき肉	かぼちゃ、オ レンジ、たま ねぎ、にんじ ん	かつおだし汁	エネルギー 127 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.3 g カルシウム 24 mg
12 金	全粥 鶏とだいこんの煮もの なす含め煮 にんじんのすまし汁 すいか	米、片栗粉、 焼心	鶏ひき肉	だいこん、す いか、なす、 にんじん、た まねぎ	かつおだし汁	エネルギー 119 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 2.2 g カルシウム 14 mg
26 金	パン粥 シチュー ブロッコリーの和風サラダ すいか	無添加食パン、小麦粉、 片栗粉、油	牛乳、鶏ひき 肉	にんじん、す いか、ブロッ コリー、たま ねぎ	かつおだし汁	エネルギー 152 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 5.1 g カルシウム 61 mg
13・27 土	そぼろ全粥 さつまいものスープ	米、さつまい も、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、た まねぎ	かつおだし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 2.1 g カルシウム 13 mg
29 月	鶏のトマト軟飯 ツナサラダ ヨーグルト	米、じゃがい も、油、片栗 粉	ヨーグルト (無糖)、鶏ひ き肉、豆乳、 ツナ水煮缶	にんじん、 キャベツ、ト マトピュー レ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 132 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 4.3 g カルシウム 61 mg
30 火	全粥 カレイの煮つけ かぼちゃのそぼろあんかけ 麩となすのすまし汁 バナナ	米、焼心、片 栗粉、三温糖	かれい、鶏ひ き肉	かぼちゃ、バ ナナ、なす、 こまつな	かつおだし汁	エネルギー 111 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 1.0 g カルシウム 22 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。  
※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。