

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 水	豆腐のそぼろ丼(全粥) こまつなの煮びたし 玉ねぎのスープ すいか	米、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	すいか、こまつな、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	エネルギー 92 kcal たんぱく質 4.0 g 脂 質 1.7 g カルシウム 44 mg
2・16 木	全粥 オレンジ さけの煮つけ なすの土佐煮 豆腐と小松菜のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐、かつお節	オレンジ、なす、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 1.1 g カルシウム 30 mg
3・17 金	全粥 バナナ 鶏肉と豆腐の煮もの ツナサラダ 玉ねぎのスープ	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ水煮缶	にんじん、バナナ、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 5.0 g 脂 質 2.1 g カルシウム 22 mg
4・18 土	鶏肉とトマトの全粥 キャベツの煮びたし	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳	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、しょうゆ	エネルギー 102 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.3 g カルシウム 13 mg
6 月	全粥 鶏肉とブロッコリーの煮もの 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	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー	かつおだし汁	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 1.9 g カルシウム 20 mg
7 火	にんじん全粥 かぼちゃの豆乳シチュー そうめんサラダ すいか	米、干しそうめん、片栗粉	豆乳、鶏ひき肉	すいか、かぼちゃ、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 6.1 g 脂 質 2.9 g カルシウム 16 mg
21 火	全粥 オレンジ 鶏肉と根菜の煮もの キャベツのおかか和え 小松菜のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、かつお節	オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 90 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 1.0 g カルシウム 22 mg
8・22 水	全粥 鶏肉とだいこんのトロみ煮 こまつなのスープ バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、バナナ、だいこん、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 2.2 g カルシウム 25 mg
9・23 木	全粥 オレンジ さけの煮つけ ほうれん草の白あえ かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐	オレンジ、かぼちゃ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁	エネルギー 99 kcal たんぱく質 5.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 21 mg
10 金	全粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮 なすのすまし汁 バナナ	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 2.1 g カルシウム 12 mg
24 金	パン粥 豆腐のトマト煮 キャベツのスープ すいか	無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	すいか、トマト、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 123 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 3.6 g カルシウム 15 mg
11・25 土	鶏そぼろ全粥 ブロッコリーのツナ和え かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	かつおだし汁	エネルギー 118 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 15 mg
13・27 月	全粥 オレンジ 豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ 麩のすまし汁	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.0 g カルシウム 19 mg
14・28 火	全粥 バナナ カレイの煮つけ かぶの納豆あえ かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	かれい、挽きわり納豆、かつお節	バナナ、にんじん、かぼちゃ、かぶ	かつおだし汁	エネルギー 113 kcal たんぱく質 6.3 g 脂 質 1.2 g カルシウム 23 mg
29 水	そぼろ全粥 キャベツの煮びたし バナナ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳	バナナ、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 117 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 17 mg
31 金	全粥 鶏肉とじゃがいものトマト煮 なすのすまし汁 バナナ	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、なす、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 2.1 g カルシウム 12 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。