

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・29 木	全粥 鶏肉とこまつなのトマト煮 お麩と豆腐のすまし汁 オレンジ	米、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、こまつな、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 5.1 g 脂 質 2.4 g カルシウム 30 mg
2・16 金	豆腐あんかけ全粥 こまつなの煮びたし さつまいものスープ なし	米、さつまいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉	にんじん、なし、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 103 kcal たんぱく質 4.0 g 脂 質 1.7 g カルシウム 36 mg
3 土	肉やさいあんかけ全粥 ポトフ	米、じゃがいも、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 115 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 2.2 g カルシウム 11 mg
5・19 月	全粥 オレンジ なすと鶏肉の煮もの かぼちゃの含め煮 お麩とたまねぎのすまし汁	米、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉	かぼちゃ、オレンジ、なす、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 106 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 2.2 g カルシウム 13 mg
6・20 火	全粥 バナナ だいこんと鶏肉の旨煮 ブロッコリーのしらす和え じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、しらす干し	バナナ、にんじん、ブロッコリー、だいこん	かつおだし汁	エネルギー 128 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 2.3 g カルシウム 18 mg
7・21 水	全粥 バナナ 鮭の煮つけ だいこんの土佐煮 にんじんのすまし汁	米、片栗粉	さけ、かつお節	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 98 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 0.9 g カルシウム 14 mg
8・22 木	おじや さつまいものスープ オレンジ	米、じゃがいも、さつまいも	鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 108 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.1 g カルシウム 14 mg
9・23 金	全粥 バナナ だいこんの鶏そぼろ煮 ブロッコリー煮びたし 豆腐のすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	ブロッコリー、バナナ、にんじん、だいこん	かつおだし汁	エネルギー 123 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.1 g カルシウム 24 mg
13 火	ツナとやさいの全粥 じゃがいもの煮物 キャベツのすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも	ツナ水煮缶	オレンジ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 85 kcal たんぱく質 4.1 g 脂 質 0.5 g カルシウム 14 mg
14・28 水	全粥 バナナ 豆腐と鶏のトマト煮 はくさいやわらか煮 根菜のすまし汁	米、さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、トマトペースト	かつおだし汁	エネルギー 116 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 20 mg
15 木	鶏そぼろ全粥 かぼちゃのシチュー オレンジ	米、小麦粉	豆乳、鶏ひき肉	たまねぎ、オレンジ、かぼちゃ、にんじん	かつおだし汁、食塩	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 2.6 g カルシウム 17 mg
17 土	煮込みうどん ポテトのキューブサラダ	ゆでうどん、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん	かつおだし汁	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.0 g 脂 質 2.2 g カルシウム 12 mg
26 月	全粥 オレンジ カレイの煮つけ 小松菜の煮びたし 麩とかぼちゃのすまし汁	米、焼ふ、片栗粉	かれい	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 5.6 g 脂 質 0.5 g カルシウム 35 mg
27 火	パン粥 鶏じゃが煮 キャベツのスープ バナナ	無添加食パン、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、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 2.7 g カルシウム 20 mg
30 金	トマト全粥 かぼちゃのスープ バナナ	米、じゃがいも	鶏ひき肉、豆乳	バナナ、にんじん、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 114 kcal たんぱく質 4.9 g 脂 質 2.2 g カルシウム 11 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。