

| 日<br>／<br>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    |                                                           |
| 2・16<br>月   | 全粥<br>鶏肉と高野豆腐の煮もの<br>かぼちゃのすまし汁<br>オレンジ              | 米                     | 鶏ひき肉                             | かぼちゃ、オ<br>レンジ、にん<br>じん、たまね<br>ぎ              | かつおだし汁 | エネルギー 105 kcal<br>たんぱく質 4.6 g<br>脂 質 2.1 g<br>カルシウム 13 mg |
| 4・18<br>水   | 全粥<br>りんご<br>カレーの煮つけ<br>花やさいのおかか和え<br>だいこんのすまし汁     | 米、片栗粉                 | かれい、かつ<br>お節                     | りんご、ブ<br>ロccoli、<br>カリフラ<br>ワー、だいこ<br>ん、にんじん | かつおだし汁 | エネルギー 87 kcal<br>たんぱく質 5.5 g<br>脂 質 0.5 g<br>カルシウム 22 mg  |
| 5・19<br>木   | 全粥<br>肉じゃが<br>豆腐とこまつなのすまし汁<br>バナナ                   | じゃがいも、<br>米、片栗粉       | 鶏ひき肉、絹<br>ごし豆腐                   | バナナ、にん<br>じん、こまつ<br>な、たまねぎ                   | かつおだし汁 | エネルギー 114 kcal<br>たんぱく質 5.1 g<br>脂 質 2.4 g<br>カルシウム 28 mg |
| 6<br>金      | さけ全粥<br>さつまいもサラダ<br>キャベツのスープ<br>みかん                 | 米、さつまい<br>も           | さけ                               | みかん、にん<br>じん、キャベ<br>ツ、ほうれん<br>そう             | かつおだし汁 | エネルギー 128 kcal<br>たんぱく質 5.7 g<br>脂 質 0.9 g<br>カルシウム 25 mg |
| 7・21<br>土   | 鶏粥<br>貝だくさんすまし汁                                     | 米、片栗粉                 | 鶏ひき肉                             | にんじん、た<br>まねぎ、かぼ<br>ちゃ                       | かつおだし汁 | エネルギー 96 kcal<br>たんぱく質 4.5 g<br>脂 質 2.1 g<br>カルシウム 12 mg  |
| 9・30<br>月   | 鶏トマト粥<br>ツナサラダ<br>バナナ                               | 米、じゃがい<br>も、片栗粉       | 鶏ひき肉、豆<br>乳、ツナ水煮<br>缶            | バナナ、にん<br>じん、キャベ<br>ツ、たまね<br>ぎ、トマト<br>ピューレ   | かつおだし汁 | エネルギー 119 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂 質 2.3 g<br>カルシウム 15 mg |
| 10・24<br>火  | 全粥<br>りんご<br>鮭とやさいのトロみ煮<br>小松菜の納豆あえ<br>豆腐のすまし汁      | 米、片栗粉                 | さけ、絹ごし<br>豆腐、挽きわ<br>り納豆、かつ<br>お節 | りんご、たま<br>ねぎ、こまつ<br>な、キャベ<br>ツ、にんじん          | かつおだし汁 | エネルギー 102 kcal<br>たんぱく質 6.4 g<br>脂 質 1.6 g<br>カルシウム 34 mg |
| 11<br>水     | 全粥<br>鶏肉となすのトマト煮<br>こまつなのスープ<br>バナナ                 | 米、片栗粉                 | 鶏ひき肉                             | バナナ、な<br>す、たまね<br>ぎ、こまつ<br>な、トマト<br>ペースト     | かつおだし汁 | エネルギー 106 kcal<br>たんぱく質 4.7 g<br>脂 質 2.1 g<br>カルシウム 27 mg |
| 12・26<br>木  | 全粥<br>オレンジ<br>鶏と豆腐のトロみ煮<br>のりじゃが<br>ほうれん草のすまし汁      | 米、じゃがい<br>も、片栗粉       | 鶏ひき肉、絹<br>ごし豆腐                   | オレンジ、に<br>んじん、たま<br>ねぎ、ほうれ<br>んそう、あお<br>のり   | かつおだし汁 | エネルギー 96 kcal<br>たんぱく質 4.2 g<br>脂 質 1.8 g<br>カルシウム 18 mg  |
| 13・27<br>金  | 全粥<br>バナナ<br>鶏肉とキャベツの煮もの<br>こまつなの煮びたし<br>なすのすまし汁    | 米、片栗粉                 | 鶏ひき肉                             | バナナ、キャ<br>ベツ、にんじ<br>ん、なす、こ<br>まつな、たま<br>ねぎ   | かつおだし汁 | エネルギー 105 kcal<br>たんぱく質 4.6 g<br>脂 質 2.2 g<br>カルシウム 28 mg |
| 14・28<br>土  | 煮込みうどん<br>ポテトのキューブサラダ                               | ゆでうどん、<br>じゃがいも、<br>油 | 鶏ひき肉                             | にんじん                                         | かつおだし汁 | エネルギー 103 kcal<br>たんぱく質 5.0 g<br>脂 質 2.3 g<br>カルシウム 12 mg |
| 17<br>火     | とりそぼろ全粥<br>こまつなの煮びたし<br>さつまいものスープ<br>バナナ            | 米、さつまい<br>も、片栗粉       | 鶏ひき肉                             | バナナ、にん<br>じん、たまね<br>ぎ、こまつな                   | かつおだし汁 | エネルギー 112 kcal<br>たんぱく質 4.5 g<br>脂 質 2.1 g<br>カルシウム 25 mg |
| 20<br>金     | 全粥<br>鶏肉とはくさいの豆乳シチュー<br>だいこんサラダ<br>みかん              | 米、片栗粉                 | 豆乳、鶏ひき<br>肉                      | みかん、はく<br>さい、にんじ<br>ん、だいこ<br>ん、たまねぎ          | かつおだし汁 | エネルギー 107 kcal<br>たんぱく質 5.1 g<br>脂 質 2.6 g<br>カルシウム 22 mg |
| 25<br>水     | パン粥<br>みかん<br>鶏とかぶの豆乳クリーム煮<br>ブロッコリーの煮びたし<br>なすのスープ | 無添加食パン、片栗粉            | 豆乳、鶏ひき<br>肉                      | みかん、ブ<br>ロccoli、<br>にんじん、た<br>まねぎ、か<br>ぶ、なす  | かつおだし汁 | エネルギー 129 kcal<br>たんぱく質 6.5 g<br>脂 質 3.8 g<br>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、ロールパン、ベーグルは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。