



乳幼児献立表



Table with columns: 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ, 乳児栄養価, 幼児栄養価. Rows include items like 麦ごはん, 肉じゃがカレー風味, 焼肉スパゲティ, etc.

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールウ・ハヤシフレークはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



# 乳幼児献立表



| 日<br>曜 | 献立名  | 材料名(昼食・3時おやつ)  |  |   |   | 10時おやつ<br>3時おやつ                      | 乳児栄養価  |   | 幼児栄養価 |       |
|--------|--|--|--|---|---|--------------------------------------|--|---|-------|-------|
|        |  | 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   |                                      | エネルギー  | たんぱく質   | エネルギー | たんぱく質 |
| 20     | 麦ごはん<br>(さけの香りみそ焼き(ごま)<br>水 切干し大根のサラダ<br>(すまし汁(えのき・しめじ)                          | 米、小麦粉、<br>押麦、ノンエッグ<br>マヨネーズ、<br>油、白いりご<br>ま、砂糖、ごま<br>油       | 牛乳、さけ、ピ<br>ザ用チーズ、<br>ベーコン、白<br>みそ、ウイン<br>ナーソーセー<br>ジ   | こまつな、えのきた<br>け、しめじ、人参、<br>コーン、たまねぎ、切<br>干大根、絹さや、<br>ピーマン        | だし汁、ケチャッ<br>プ、みりん、ベー<br>キングパウダー、<br>しょうゆ、塩                          | 牛乳<br><b>ピザの日</b><br>牛乳<br><br>手作りピザ | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 15.9 g<br>食 塩 1.8 g  | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 17.2 g<br>食 塩 2.1 g |       |       |
| 21     | <b>お楽しみ給食</b><br>(きのこピラフ コンソメスープ<br>木 鶏のから揚げ(ブロッコリー) (ベーコン・大根菜)<br>水 コロコロサラダ みかん | 米、じゃがい<br>も、さつまい<br>も、砂糖、小麦<br>粉、油、片栗<br>粉                   | 牛乳、鶏もも、<br>ベーコン  | みかん、ブロッコ<br>リー、人参、だいご<br>んの葉、えのきたけ、し<br>めじ、きゅうり、たまね<br>ぎ        | ベーキングパウ<br>ダー、しょうゆ、コン<br>ソメ、みりん、<br>酢、塩、おろし<br>しょうが、おろし<br>にんにく、パセリ | 牛乳<br>牛乳<br><br>さつま芋モンブラン            | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 15.7 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 2.1 g |       |       |
| 22     | 麦ごはん<br>(麻婆豆腐<br>金 にんじんのごまあえ<br>(みそ汁(さつまいも・たまねぎ)                                 | 米、さつまい<br>も、小麦粉、押<br>麦、ノンエッグ<br>マヨネーズ、砂<br>糖、ごま油、<br>油、白すりごま | 牛乳、豆腐、<br>豚ひき肉、豚<br>もも、白みそ、<br>しらす干し、赤<br>みそ、かつお<br>節  | 長ねぎ、キャベツ、<br>人参、もやし、たまね<br>ぎ、こまつな、にら、<br>グリーンピース、あおの<br>り       | だし汁、ソース、<br>みりん、しょうゆ、<br>ベーキングパウ<br>ダー                              | 牛乳<br>牛乳<br>お好み焼き                    | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 18.6 g<br>食 塩 1.6 g |       |       |
| 25     | 豆乳坦々風うどん<br>(かぶと人参のサラダ(ちくわ)<br>月 みかん   | うどん、米、白<br>すりごま、ごま<br>油、油、砂糖                                 | 牛乳、豚ひき<br>肉、納豆、無調<br>整豆乳、ちく<br>わ、しらす干<br>し             | みかん、かぶ、ほう<br>れん草、長ねぎ、人<br>参、しいたけ                                | だし汁、しょうゆ、<br>酢、塩、中華だし<br>の素、おろししょう<br>が                             | 牛乳<br>牛乳<br>納豆チャーハン                  | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 526 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 18.5 g<br>食 塩 2.0 g |       |       |
| 26     | キーマカレー<br>(白菜とハムのサラダ<br>火 さつま芋のスープ<br>(ヨーグルト                                     | 米、食パン、さ<br>つまいも、砂<br>糖、バター、<br>油、米粉                          | 牛乳、ヨーグル<br>ト、無調整<br>豆乳、豚ひき<br>肉、ハム                     | はくさい、たまねぎ、<br>人参、コーン、パプリ<br>カ、パプリカ、長ね<br>ぎ、ピーマン                 | ケチャップ、コン<br>ソメ、おろししょう<br>が、酢、おろしに<br>んにく、塩、カ<br>レー粉                 | 牛乳<br>牛乳<br>シュガートースト                 | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 18.4 g<br>食 塩 1.9 g |       |       |
| 27     | もみじ御飯(ごま)<br>(筑前煮<br>水 きゅうりの酢の物<br>(みそ汁(大根菜・あげ)                                  | 米、さといも、<br>米粉、砂糖、<br>油、白いりごま                                 | 牛乳、鶏むね<br>肉、さつま揚<br>げ、無調整豆<br>乳、おからパウ<br>ダー、油揚<br>げ、みそ | きゅうり、人参、パナ<br>ナ、れんこん、だいご<br>んの葉、いんげん、干<br>しいたけ、わかめ              | だし汁、しょうゆ、<br>酢、ベーキング<br>パウダー、み<br>りん、塩                              | 牛乳<br>牛乳<br>バナナドーナツ<br>(米粉・おからパウダー)  | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 13.1 g<br>食 塩 1.8 mg | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 13.8 g<br>食 塩 2.2 g |       |       |
| 28     | 麦ごはん<br>(肉豆腐<br>木 お浸し(白菜・人参)<br>(すまし汁(お麩・わかめ)                                    | 米、小麦粉、<br>バター、砂糖、<br>押麦、麩                                    | 牛乳、豆腐、<br>豚肉、脱脂粉<br>乳                                  | はくさい、たまねぎ、<br>こまつな、長ねぎ、人<br>参、えのきたけ、わ<br>かめ                     | だし汁、しょうゆ、<br>みりん、塩  | 牛乳<br>牛乳<br>ショートブレッド                 | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 18.3 g<br>食 塩 1.1 g  | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 20.2 g<br>食 塩 1.3 g |       |       |
| 29     | ロールパン<br>(ポークシチュー<br>金 かぼちゃのサラダ(ハム)<br>(パイン缶                                     | 米、ロールパ<br>ン、じゃがい<br>も、ノンエッグ<br>マヨネーズ、<br>油、ごま油               | 牛乳、豚肉、<br>鶏ももひき肉、<br>ハム                                | たまねぎ、人参、か<br>ぼちゃ、パイナップ<br>ル、きゅうり、コーン、<br>ピーマン、レーズン、<br>しいたけ、ひじき | ハヤシルウ、しょう<br>ゆ、みりん  | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン(ひじき)           | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 18.2 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 20.0 g<br>食 塩 1.7 g |       |       |
| 30     | 三色どんぶり(人参・ほうれん草)<br>(里芋の煮物(高野豆腐)<br>土 みそ汁(かぶ・わかめ)                                | 米、さといも、<br>米粉、砂糖、<br>油、ノンエッグ<br>マヨネーズ、ご<br>ま油                | 牛乳、鶏もも<br>ひき肉、無調<br>整豆乳、ツナ<br>缶、凍り豆腐、<br>みそ            | かぶ、ほうれん草、<br>人参、いんげん、干<br>しいたけ、わかめ                              | だし汁、しょうゆ、<br>みりん、ベーキ<br>ングパウダー、おろ<br>ししょうが、塩                        | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のマフィン(ツナマヨ)            | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 19.2 g<br>食 塩 1.8 g  | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 21.5 g<br>食 塩 2.1 g |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 mg                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |       |
| ( )    |  |  |  |   |   |                                      | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.5 g  | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 18.5 g<br>食 塩 1.9 g |       |       |

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシルウはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



# 乳 幼 児 献 立 表



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日<br>ノ<br>順 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)                          |                                       |  |                                     | 10時おやつ                              | 乳児栄養価  | 幼児栄養価   |
|-------------|---|--|---------------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------------------|--|---|
|             |   | 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                                 | 3時おやつ                               |  |   |
| 01          | 麦ごはん<br>(麻婆豆腐<br>金 にんじんのごまあえ<br>) みそ汁(さつまいも・たまねぎ)                                 | 米、さつまいも、小麦粉、卵、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、ごま油、白すりごま  | 牛乳、豆腐、豚ひき肉、豚もも、白みそ、しらす干し、赤みそ、かつお節     | 長ねぎ、キャベツ、人参、もやし、たまねぎ、こまつな、にら、グリーンピース、あおのり        | だし汁、ソース、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー          | 牛乳<br>牛乳<br>お好み焼き                   | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 18.3 g<br>食 塩 1.8 g |
| 02          | 御飯<br>(肉じゃがカレー風味<br>土 大根サラダ<br>) みそ汁(いんげん・わかめ)                                    | 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油                       | 牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ                     | 大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ                 | だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>プアマンケーキ                 | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 17.3 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 21.3 g<br>食 塩 2.3 g |
| 05          | 焼肉スバゲティ<br>(かぼちゃのサラダ(ツナ)<br>火 ジュリエンスープ<br>) りんご                                   | さつまいも、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油  | 牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶                         | たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ      | しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩       | 牛乳<br>牛乳<br>蒸し芋<br>プロセスチーズ          | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 18.2 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 20.8 g<br>食 塩 1.7 g |
| 06          | 麦ごはん<br>(さけの香りみそ焼き(ごま)<br>水 切干し大根のサラダ<br>) すまし汁(えのき・しめじ)                          | 米、小麦粉、押麦、ノンエッグマヨネーズ、油、白いりごま、砂糖、ごま油     | 牛乳、さけ、ピザ用チーズ、ベーコン、白みそ、ウインナーソーセージ      | こまつな、えのきたけ、しめじ、人参、コーン、たまねぎ、切干大根、絹さや、ピーマン         | だし汁、ケチャップ、みりん、ベーキングパウダー、しょうゆ、塩      | 牛乳<br>牛乳<br>手作りピザ                   | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 15.9 g<br>食 塩 1.8 g  | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 17.2 g<br>食 塩 2.1 g |
| 07          | ロールパン (食パン)<br>(ポークチュー<br>木 かぼちゃのサラダ(ハム)<br>) パイン缶                                | 米、ロールパン(食パン)、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、油、ごま油    | 牛乳、豚肉、鶏ももひき肉、ハム                       | たまねぎ、人参、かぼちゃ、パインアップル、きゅうり、コーン、ピーマン、レーズン、しいたけ、ひじき | ハヤシルー、しょうゆ、みりん                      | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン(ひじき)          | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 18.2 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 20.0 g<br>食 塩 1.7 g |
| 08          | 御飯<br>(ほうれん草ときのこのオムレツ (鶏肉・もやし)<br>金 (厚揚げとほうれん草のケチャップ炒め)<br>) パナナ<br>白菜のごまあえ(にんじん) | 米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油                | 牛乳、無調整豆乳、卵(生揚げ)、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、き      | バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん          | だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩                  | 牛乳<br>牛乳<br>和プリン(卵・乳不使用)<br>せんべい    | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 16.5 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 18.0 g<br>食 塩 1.7 g |
| 09          | 三色どんぶり(人参・ほうれん草)<br>(里芋の煮物(高野豆腐)<br>土 みそ汁(かぶ・わかめ)<br>)                            | 米、さといも、油、砂糖、油、ノンエッグマヨネーズ、ごま油           | 牛乳、鶏ももひき肉、無調整豆乳、ツナ缶(水煮)、凍り豆腐、みそ       | かぶ、ほうれん草、人参、いんげん、干しいたけ、わかめ                       | だし汁、しょうゆ、みりん、ベーキングパウダー、おろししょうが、塩    | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のマフィン(ツナマヨ)           | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 19.2 g<br>食 塩 1.8 g  | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 21.5 g<br>食 塩 2.1 g |
| 11          | 麺の日<br>(豆乳坦々風うどん<br>月 かぶと人参のサラダ(ちくわ)<br>) みかん                                     | うどん、米、白すりごま、ごま油、油、砂糖                   | 牛乳、豚ひき肉、納豆、無調整豆乳、ちくわ、しらす干し            | みかん、かぶ、ほうれん草、長ねぎ、人参、しいたけ                         | だし汁、しょうゆ、酢、塩、中華だし、おろししょうが           | 牛乳<br>牛乳<br>納豆チャーハン                 | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 526 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 18.5 g<br>食 塩 2.0 g |
| 12          | キーマカレー<br>(白菜とハムのサラダ<br>火 さつま芋のスープ<br>) ヨーグルト                                     | 米、食パン、さつまいも、砂糖、バター、油、米粉                | 牛乳、ヨーグルト、無調整豆乳、豚ひき肉、ハム                | はくさい、たまねぎ、人参、コーン、パプリカ、パプリカ、長ねぎ、ピーマン              | ケチャップ、コンソメ、おろししょうが、酢、おろしにんにく、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>シュガートースト                | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 13.4 g<br>食 塩 2.0 g |
| 13          | もみじ御飯(ごま)<br>(筑前煮<br>水 きゅうりの酢の物<br>) みそ汁(大根葉・あげ)                                  | 米、さといも、米粉、砂糖、油、白いりごま                   | 牛乳、鶏むね肉、さつま揚げ、無調整豆乳、おからパウダー、油揚げ、みそ    | きゅうり、人参、バナナ、れんこん、だいごん葉、いんげん、干しいたけ、わかめ            | だし汁、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー、みりん、塩          | 牛乳<br>牛乳<br>バナナドーナツ<br>(米粉・おからパウダー) | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 13.1 g<br>食 塩 1.8 g  | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 18.4 g<br>食 塩 1.9 g |
| 14          | 麦ごはん<br>(肉豆腐<br>木 お浸し(白菜・人参)<br>) すまし汁(お麩・わかめ)                                    | 米、小麦粉、バター、砂糖、押麦、麩                      | 牛乳、豆腐、豚肉、脱脂粉乳                         | はくさい、たまねぎ、こまつな、長ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ                  | だし汁、しょうゆ、みりん、塩                      | 牛乳<br>牛乳<br>ショートブレッド                | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 18.3 g<br>食 塩 1.1 g  | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 20.2 g<br>食 塩 1.3 g |
| 15          | 七五三<br>(さけと卵のちらし寿司 すまし汁<br>金 五目煮 (花ふきぬきや)<br>) ヨーグルト(リンゴソース)                      | さつまいも、米、砂糖、片栗粉、焼きふ、小麦粉、バター、白いりごま、黒いりごま | 牛乳、ヨーグルト、さけ、大豆、卵、チーズ (卵除去)            | 大根、人参、きゅうり、いんげん、絹さや、ひじき、刻みのり                     | だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩                    | 牛乳<br>牛乳<br>さつまいものもちもちボール           | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 14.6 g<br>食 塩 1.4 mg | エネルギー 561 kcal<br>たんぱく質 22.3 g<br>脂 質 18.3 g<br>食 塩 2.0 g |
| 16          | 御飯<br>(肉じゃがカレー風味<br>土 大根サラダ<br>) みそ汁(いんげん・わかめ)                                    | 米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油                       | 牛乳、豚肉、無調整豆乳、ハム、みそ                     | 大根、たまねぎ、人参、きゅうり、いんげん、コーン、絹さや、わかめ                 | だし汁、しょうゆ、ベーキングパウダー、みりん、酢、ココア、塩、カレー粉 | 牛乳<br>牛乳<br>プアマンケーキ                 | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 17.3 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 535 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 21.3 g<br>食 塩 2.3 g |
| 18          | 焼肉スバゲティ<br>(かぼちゃのサラダ(ツナ)<br>月 ジュリエンスープ<br>) りんご                                   | さつまいも、スバゲティ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油、白いりごま、ごま油  | 牛乳、豚肉、チーズ、ツナ缶                         | たまねぎ、りんご、かぼちゃ、人参、きゅうり、キャベツ、ピーマン、しめじ、コーン、こねぎ      | しょうゆ、酒、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、塩       | 牛乳<br>牛乳<br>蒸し芋<br>プロセスチーズ          | エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 18.6 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 548 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 20.8 g<br>食 塩 1.7 g |
| 19          | 御飯<br>(ほうれん草ときのこのオムレツ (鶏肉・もやし)<br>火 (厚揚げとほうれん草のケチャップ炒め)<br>) パナナ<br>白菜のごまあえ(にんじん) | 米、黒糖、サラダせんべい、白すりごま、砂糖、油                | 牛乳、無調整豆乳、卵(生揚げ)、ベーコン、鶏ささみ(ひき肉)、きなこ、みそ | バナナ、はくさい、もやし、人参、しめじ、ほうれん草、きゅうり、にら、粉かんでん          | だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、塩                  | 牛乳<br>牛乳<br>和プリン(卵・乳不使用)<br>せんべい    | エネルギー 445 kcal<br>たんぱく質 18.9 g<br>脂 質 16.5 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 21.3 g<br>脂 質 18.0 g<br>食 塩 1.7 g |

※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。

※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールー・クリームシチュールー・ハヤシルーはアレルギーフリーの物を使用。

※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。

※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用







乳 幼 児 献 立 表



Table with 3 columns: 園長, 栄養士, 保護者. Includes a signature line for the nutritionist.

Main menu table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ/3時おやつ, 乳児栄養価, 幼児栄養価. Contains 19 rows of menu items with detailed ingredients and nutritional values.

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。  
※ハム・ウィンナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシブレークはアレルギーフリーの物を使用。  
※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。  
※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用



# 乳 幼 児 献 立 表



|    |     |     |
|----|-----|-----|
| 園長 | 栄養士 | 保護者 |
|    |     |     |

| 日<br>/<br>曜       | 献 立 名   | 材料名(昼食・3時おやつ)  |  |   |  | 10時おやつ<br>3時おやつ                     | 乳児栄養価  |   | 幼児栄養価 |   |       |
|-------------------|---|--|--|---|--|-------------------------------------|--|---|-------|---|-------|
|                   |   | 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  |                                     | エネルギー  | kcal  | たんぱく質 | g | エネルギー |
| 20<br>(<br>水<br>) | 麦ごはん<br>さけの香りみそ焼き(ごま)<br>切干し大根のサラダ<br>すまし汁(えのき・しめじ)                         | 米、小麦粉、<br>押麦、ノンエッグ<br>マヨネーズ、<br>油、白いりご<br>ま、砂糖、ごま<br>油       | 牛乳、さけ、ピ<br>ザ用チーズ、<br>ベーコン、白<br>みそ、ウイン<br>ナーソーセー<br>ジ   | こまつな、えのきた<br>け、しめじ、人参、<br>コーン、たまねぎ、切<br>干大根、絹さや、<br>ピーマン            | だし汁、ケチャッ<br>プ、みりん、ペ<br>ーキングパウダー、<br>しょうゆ、塩                           | 牛乳 <b>ピザの日</b><br>牛乳<br>手作りピザ       | エネルギー 447 kcal<br>たんぱく質 19.5 g<br>脂 質 15.9 g<br>食 塩 1.8 g  | エネルギー 516 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 17.2 g<br>食 塩 2.1 g |       |   |       |
| 21<br>(<br>木<br>) | <b>お楽しみ給食</b><br>きのこピラフ コンソメスープ<br>鶏のから揚げ(ブロッコリー) (ベーコン・大根葉)<br>コロコロサラダ みかん | 米、じゃがい<br>も、さつまい<br>も、小麦粉、小<br>麦粉、油、片栗<br>粉                  | 牛乳、鶏もも、<br>ベーコン  | みかん、ブロッ<br>コリー、人参、だいこん<br>の葉、えのきたけ、し<br>めじ、きゅうり、たまね<br>ぎ            | ベーキングパウ<br>ダー、しょうゆ、コ<br>ンソメ、みりん、<br>酢、塩、おろし<br>しょうが、おろしに<br>んにく、パセリ粉 | 牛乳<br>牛乳<br>さつま芋モンブラン               | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 15.7 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 2.1 g |       |   |       |
| 22<br>(<br>金<br>) | 麦ごはん<br>麻婆豆腐<br>にんじんのごまあえ<br>みそ汁(さつまいも・たまねぎ)                                | 米、さつまい<br>も、小麦粉、押<br>麦、ノンエッグ<br>マヨネーズ、砂<br>糖、ごま油、<br>油、白すりごま | 牛乳、豆腐、<br>豚ひき肉、豚<br>もも、白みそ、<br>しらす干し、赤<br>みそ、かつお<br>節  | 長ねぎ、キャベツ、人<br>参、もやし、たまね<br>ぎ、こまつな、にら、<br>グリーンピース、あおの<br>り           | だし汁、ソース、<br>みりん、しょうゆ、<br>ベーキングパウ<br>ダー                               | 牛乳<br>牛乳<br>お好み焼き                   | エネルギー 457 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 538 kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂 質 18.6 g<br>食 塩 1.6 g |       |   |       |
| 25<br>(<br>月<br>) | 豆乳坦々風うどん<br>かぶと人参のサラダ(ちくわ)<br>みかん   | うどん、米、白<br>すりごま、ごま<br>油、油、砂糖                                 | 牛乳、豚ひき<br>肉、納豆、無<br>調整豆乳、ちく<br>わ、しらす干し                 | みかん、かぶ、ほうれ<br>ん草、長ねぎ、人<br>参、しいたけ                                    | だし汁、しょうゆ、<br>酢、塩、中華だ<br>しの素、おろしし<br>ょうが                              | 牛乳<br>牛乳<br>納豆チャーハン                 | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.7 g  | エネルギー 526 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂 質 18.5 g<br>食 塩 2.0 g |       |   |       |
| 26<br>(<br>水<br>) | ギーマカレー<br>白菜とハムのサラダ<br>火まつま芋のスープ<br>ヨーグルト                                   | 米、食パン、さ<br>つまいも、砂<br>糖、バター、<br>油、米粉                          | 牛乳、ヨーグ<br>ルト、無調整<br>豆乳、豚ひき<br>肉、ハム                     | はくさい、たまねぎ、<br>人参、コーン、パプリ<br>カ、パプリカ、長ね<br>ぎ、ピーマン                     | ケチャップ、コン<br>ソメ、おろしし<br>ょうが、酢、おろしに<br>んにく、塩、カ<br>レー粉                  | 牛乳<br>牛乳<br>シュガートースト                | エネルギー 508 kcal<br>たんぱく質 20.4 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.6 g  | エネルギー 581 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 18.4 g<br>食 塩 1.9 g |       |   |       |
| 27<br>(<br>水<br>) | もみじ御飯(ごま)<br>筑前煮<br>きゅうりの酢の物<br>みそ汁(大根葉・あげ)                                 | 米、さといも、<br>米粉、砂糖、<br>油、白いりごま                                 | 牛乳、鶏むね<br>肉、さつま揚<br>げ、無調整豆<br>乳、おからパウ<br>ダー、油揚げ、<br>みそ | きゅうり、人参、 <b>バナ<br/>ナ(除去)</b> 、れんこん、<br>だいこん葉、いんげ<br>ん、干しいたけ、わ<br>かめ | だし汁、しょうゆ、<br>酢、ベーキングパ<br>ウダー、みりん、<br>塩                               | 牛乳<br>牛乳<br>バナナドーナツ<br>→ドーナツ(バナナ除去) | エネルギー 477 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 13.1 g<br>食 塩 1.8 mg | エネルギー 556 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 13.8 g<br>食 塩 2.2 g |       |   |       |
| 28<br>(<br>木<br>) | 麦ごはん<br>肉豆腐<br>お浸し(白菜・人参)<br>すまし汁(お麩・わかめ)                                   | 米、小麦粉、<br>バター、砂糖、<br>押麦、麩                                    | 牛乳、豆腐、<br>豚肉、脱脂粉<br>乳                                  | はくさい、たまねぎ、<br>こまつな、長ねぎ、人<br>参、えのきたけ、わか<br>め                         | だし汁、しょうゆ、<br>みりん、塩   | 牛乳<br>牛乳<br>ショートブレッド                | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 18.4 g<br>脂 質 18.3 g<br>食 塩 1.1 g  | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 20.2 g<br>食 塩 1.3 g |       |   |       |
| 29<br>(<br>金<br>) | ロールパン<br>ポークシチュー<br>かぼちゃのサラダ(ハム)<br>パイナップ                                   | 米、ロールパ<br>ン、じゃがい<br>も、ノンエッグ<br>マヨネーズ、<br>油、ごま油               | 牛乳、豚肉、<br>鶏ももひき肉、<br>ハム                                | たまねぎ、人参、か<br>ぼちゃ、パイナッ<br>プル、きゅうり、コーン、<br>ピーマン、レーズン、<br>しいたけ、ひじき     | ハヤシルウ、し<br>ょうゆ、みりん   | 牛乳<br>牛乳<br>おやつ・チャーハン(ひじき)          | エネルギー 461 kcal<br>たんぱく質 18.8 g<br>脂 質 18.2 g<br>食 塩 1.4 g  | エネルギー 533 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂 質 20.0 g<br>食 塩 1.7 g |       |   |       |
| 30<br>(<br>土<br>) | 三色どんぶり(人参・ほうれん草)<br>里芋の煮物(高野豆腐)<br>みそ汁(かぶ・わかめ)                              | 米、さといも、<br>米粉、砂糖、<br>油、ノンエッグ<br>マヨネーズ、ご<br>ま油                | 牛乳、鶏もも<br>ひき肉、無調整<br>豆乳、ツナ缶、<br>凍り豆腐、み<br>そ            | かぶ、ほうれん草、<br>人参、いんげん、干<br>しいたけ、わかめ                                  | だし汁、しょうゆ、<br>みりん、ベーキン<br>グパウダー、おろ<br>ししょうが、塩                         | 牛乳<br>牛乳<br>米粉のマフィン(ツナマヨ)           | エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂 質 19.2 g<br>食 塩 1.8 g  | エネルギー 573 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 21.5 g<br>食 塩 2.1 g |       |   |       |
| (<br>)            |   |  |  |   |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |   |       |
| (<br>)            |   |  |  |   |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |   |       |
| (<br>)            |   |  |  |   |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 mg                   | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |   |       |
| (<br>)            |   |  |  |   |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |   |       |
| (<br>)            |   |  |  |   |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |   |       |
| (<br>)            |   |  |  |   |  |                                     | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                    | エネルギー kcal<br>たんぱく質 g<br>脂 質 g<br>食 塩 g                   |       |   |       |
| (<br>)            |   |  |  |   |  |                                     | エネルギー 471 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 16.9 g<br>食 塩 1.5 g  | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 18.5 g<br>食 塩 1.9 g |       |   |       |

※食べたことがない食材は、必ずご家庭で試して下さい。 ※食材の仕入れの都合により、変更する場合がございます。  
 ※ハム・ウインナー・ベーコン・カレールウ・クリームシチュールウ・ハヤシルウはアレルギーフリーの物を使用。  
 ※食パン・さつま揚げ・ちくわは卵不使用の物を使用。  
 ※ホットケーキミックス粉は卵・乳製品不使用の物を使用

| 日<br>/<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ) |                    |                              |            | 10時おやつ<br>3時おやつ | 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        |                 |  |
| 01<br>(金)   | (離) 全粥80g<br>(離) 豆腐と鶏肉(マーボー風)<br>にんじんのだしあえ<br>みそ汁(さつまいも・たまねぎ) | おかゆ、さつまいも、片栗粉 | 豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ   | たまねぎ、人参、こまつな                 | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー 102 kcal<br>たんぱく質 5.4 g<br>脂質 1.3 g<br>カルシウム 45 mg |
| 02<br>(土)   | (離) 全粥80g<br>肉じゃが(鶏肉)<br>大根サラダ<br>みそ汁(いんげん)                   | おかゆ、じゃがいも     | 鶏ささみ(筋無し)、白みそ      | 大根、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり         | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 92 kcal<br>たんぱく質 5.6 g<br>脂質 0.3 g<br>カルシウム 14 mg  |
| 05<br>(火)   | (離) うどん(鶏肉)<br>かぼちゃのサラダ(ツナ)<br>野菜スープ<br>煮りんご                  | うどん           | 鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)  | りんご、かぼちゃ、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり   | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 86 kcal<br>たんぱく質 4.2 g<br>脂質 0.4 g<br>カルシウム 14 mg  |
| 06<br>(水)   | (離) 全粥80g<br>さけのみそ煮<br>大根のだし煮<br>すまし汁(おふ)                     | おかゆ、麩、片栗粉     | さけ、白みそ             | 大根、こまつな、人参                   | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 88 kcal<br>たんぱく質 5.2 g<br>脂質 0.8 g<br>カルシウム 18 mg  |
| 07<br>(木)   | (離) パン粥<br>豆乳煮<br>かぼちゃのだし和え<br>オレンジ                           | じゃがいも、食パン、片栗粉 | 無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)    | オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり       | だし汁        |                 | エネルギー 80 kcal<br>たんぱく質 5.0 g<br>脂質 1.1 g<br>カルシウム 18 mg  |
| 08<br>(金)   | (離) 全粥80g<br>バナナ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>白菜のだし煮(きゅうり)<br>みそ汁(鶏肉)      | おかゆ、片栗粉       | 豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ   | はくさい、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、人参、いんげん | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 92 kcal<br>たんぱく質 3.8 g<br>脂質 0.9 g<br>カルシウム 33 mg  |
| 09<br>(土)   | (離) 全粥80g<br>鶏団子と野菜煮<br>高野豆腐のだし煮<br>みそ汁(かぶ)                   | おかゆ           | 鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ | かぶ、ほうれんそう、人参、いんげん            | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 86 kcal<br>たんぱく質 5.8 g<br>脂質 0.8 g<br>カルシウム 24 mg  |
| 11<br>(月)   | 豆乳うどん<br>かぶと人参のトロ煮<br>みかん                                     | うどん、片栗粉       | 無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)    | かぶ、人参、みかん、ほうれんそう、いんげん        | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー 103 kcal<br>たんぱく質 6.5 g<br>脂質 0.8 g<br>カルシウム 24 mg |
| 12<br>(火)   | (離) 全粥80g<br>鶏ひき肉のそぼろ煮<br>白菜のだし煮<br>さつま芋のスープ                  | おかゆ、さつまいも、片栗粉 | 無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)    | はくさい、人参                      | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 97 kcal<br>たんぱく質 5.8 g<br>脂質 0.7 g<br>カルシウム 19 mg  |
| 13<br>(水)   | (離) 全粥(人参)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりの煮浸し<br>みそ汁(おふ)                 | おかゆ、麩         | 鶏ささみ(ひき肉)、白みそ      | 人参、きゅうり                      | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー 83 kcal<br>たんぱく質 5.2 g<br>脂質 0.3 g<br>カルシウム 13 mg  |
| 14<br>(木)   | (離) 全粥80g<br>肉豆腐(木綿豆腐)<br>お浸し風<br>すまし汁(お麩)                    | おかゆ、片栗粉、麩     | 豆腐、鶏ささみ(ひき肉)       | 人参、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ          | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 96 kcal<br>たんぱく質 5.6 g<br>脂質 1.0 g<br>カルシウム 31 mg  |
| 15<br>(金)   | (離) 全粥(さけ)<br>大根の煮物(人参)<br>すまし汁(ふ・鶏肉)                         | おかゆ、麩         | さけ、鶏ささみ(ひき肉)       | 大根、人参、いんげん                   | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 83 kcal<br>たんぱく質 5.3 g<br>脂質 0.7 g<br>カルシウム 10 mg  |
| 16<br>(土)   | (離) 全粥80g<br>肉じゃが(鶏肉)<br>大根サラダ<br>みそ汁(いんげん)                   | おかゆ、じゃがいも     | 鶏ささみ(筋無し)、白みそ      | 大根、たまねぎ、人参、いんげん、きゅうり         | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 92 kcal<br>たんぱく質 5.6 g<br>脂質 0.3 g<br>カルシウム 14 mg  |
| 18<br>(月)   | (離) うどん(鶏肉)<br>かぼちゃのサラダ(ツナ)<br>野菜スープ<br>煮りんご                  | うどん           | 鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)  | りんご、かぼちゃ、人参、たまねぎ、キャベツ、きゅうり   | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 86 kcal<br>たんぱく質 4.2 g<br>脂質 0.4 g<br>カルシウム 14 mg  |
| 19<br>(火)   | (離) 全粥80g<br>バナナ<br>豆腐の野菜あんかけ<br>白菜のだし煮(きゅうり)<br>みそ汁(鶏肉)      | おかゆ、片栗粉       | 豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ   | はくさい、バナナ、ほうれんそう、きゅうり、人参、いんげん | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー 92 kcal<br>たんぱく質 3.8 g<br>脂質 0.9 g<br>カルシウム 33 mg  |

| 日<br>ノ<br>順 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ) |                    |                        |            | 10時おやつ<br>3時おやつ | 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        |                 |       |          |
| 20          | (離)全粥80g<br>さけのみそ煮<br>大根のだし煮<br>すまし汁(おふ)                    | おかゆ、麩、片栗粉     | さけ、白みそ             | 大根、こまつな、人参             | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー | 88 kcal  |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 5.2 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 0.8 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 18 mg    |
| 21          | 野菜かゆ みかん<br>鶏団子の煮物<br>マッシュポテトサラダ<br>スープ(玉葱)                 | おかゆ、じゃがいも、片栗粉 | 鶏ささみ(ひき肉)          | たまねぎ、みかん、人参、きゅうり       | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー | 108 kcal |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 7.6 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 0.3 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 14 mg    |
| 22          | (離)全粥80g<br>(離)豆腐と鶏肉(マーボー風)<br>にんじんのだしあえ<br>みそ汁(さつまいも・たまねぎ) | おかゆ、さつまいも、片栗粉 | 豆腐、鶏ささみ(ひき肉)、白みそ   | たまねぎ、人参、こまつな           | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 102 kcal |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 5.4 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 1.3 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 45 mg    |
| 25          | 豆乳うどん<br>かぶと人参のトロ煮<br>みかん                                   | うどん、片栗粉       | 無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)    | かぶ、人参、みかん、ほうれんそう、いんげん  | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 103 kcal |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 6.5 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 0.8 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 24 mg    |
| 26          | (離)全粥80g<br>(離)鶏ひき肉のそぼろ煮<br>白菜のだし煮<br>さつまいものスープ             | おかゆ、さつまいも、片栗粉 | 無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)    | はくさい、人参                | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー | 97 kcal  |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 5.8 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 0.7 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 19 mg    |
| 27          | (離)全粥(人参)<br>鶏肉と野菜の煮物<br>きゅうりの煮浸し<br>みそ汁(おふ)                | おかゆ、麩         | 鶏ささみ(ひき肉)、白みそ      | 人参、きゅうり                | だし汁、しょうゆ   |                 | エネルギー | 83 kcal  |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 5.2 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 0.3 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 13 mg    |
| 28          | (離)全粥80g<br>肉豆腐(木綿豆腐)<br>お浸し風<br>すまし汁(お麩)                   | おかゆ、片栗粉、麩     | 豆腐、鶏ささみ(ひき肉)       | 人参、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ    | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー | 96 kcal  |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 5.6 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 1.0 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 31 mg    |
| 29          | (離)パン粥<br>豆乳煮<br>かぼちゃのだし和え<br>オレンジ                          | じゃがいも、食パン、片栗粉 | 無調整豆乳、鶏ささみ(ひき肉)    | オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、人参、きゅうり | だし汁        |                 | エネルギー | 80 kcal  |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 5.0 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 1.1 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 18 mg    |
| 30          | (離)全粥80g<br>鶏団子と野菜煮<br>高野豆腐のだし煮<br>みそ汁(かぶ)                  | おかゆ           | 鶏ささみ(ひき肉)、凍り豆腐、白みそ | かぶ、ほうれんそう、人参、いんげん      | だし汁、しょうゆ、塩 |                 | エネルギー | 86 kcal  |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | 5.8 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | 0.8 g    |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | 24 mg    |
| ( )         |   |               |                    |                        |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | mg       |
| ( )         |   |               |                    |                        |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | mg       |
| ( )         |   |               |                    |                        |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | mg       |
| ( )         |   |               |                    |                        |            |                 | エネルギー | kcal     |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | たんぱく質 | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | 脂質    | g        |
|             |   |               |                    |                        |            |                 | カルシウム | mg       |