



# 献立表



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	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			
04 (離) 土	(離)全粥80g (離)ツナじゃがいんげんのだし煮 すまし汁(おふ)	おかゆ、じゃがいも、麩	ツナ缶(水煮)	いんげん、人参、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	87 kcal
							たんぱく質	3.8 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
06 (離) 月	(離)全粥80g (離)たらのみそ煮 人参の煮物 すまし汁(そうめん)	おかゆ、そうめん	たら、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	79 kcal
							たんぱく質	4.2 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.4 g
07 (離) 火	(離)うどん(鶏肉) (離)さつまいものだし煮 煮りんご	さつまいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、大根、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	91 kcal
							たんぱく質	4.0 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.8 g
08 (離) 水	(離)全粥80g (離)鶏肉のみそ煮 白菜のだし煮 豆腐すまし汁(だいこん)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、はくさい、大根	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	83 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.7 g
							食塩	0.4 g
09 (離) 木	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.7 g
							食塩	0.4 g
10 (離) 金	(離)全粥80g (離)和風煮 いんげんとツナのだし和え バナナ	おかゆ、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	大根、バナナ、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	93 kcal
							たんぱく質	5.4 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.2 g
11 (離) 土	(離)全粥80g (離)鶏肉の甘辛煮 きゅうりのおひたし(人参) みそ汁(ふ・いんげん)	おかゆ、麩	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	82 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
14 (離) 火	(離)全粥80g (離)さけのみそ蒸し (離)豆腐と人参のどろみ煮 すまし汁(おふ・いんげん)	おかゆ、麩、片栗粉	豆腐、さけ、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	98 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	1.8 g
							食塩	0.4 g
15 (離) 水	(離)パン粥 (離)鶏肉の豆乳煮 キャベツのだし煮	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁		エネルギー	105 kcal
							たんぱく質	7.3 g
							脂質	1.5 g
							食塩	0.4 g
16 (離) 木	(離)全粥80g (離)鶏肉のべったんこ蒸し かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.2 g
17 (離) 金	(離)うどん(ナポリタン風) (離)白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ	うどん	ツナ缶(水煮)	トマト、はくさい、たまねぎ、かぶ、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	66 kcal
							たんぱく質	2.1 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.9 g
18 (離) 土	(離)全粥80g (離)鶏団子のトマト煮 ツナといんげんのだし煮 おふのすまし汁	おかゆ、麩、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、ツナ缶(水煮)	トマト、いんげん、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	87 kcal
							たんぱく質	6.0 g
							脂質	0.8 g
							食塩	0.3 g
20 (離) 月	(離)全粥80g (離)たらのみそ煮 ブロッコリーのだし煮 すまし汁(そうめん)	おかゆ、そうめん	たら、白みそ	ブロッコリー、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	79 kcal
							たんぱく質	4.8 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.3 g
21 (離) 火	(離)うどん(鶏肉) (離)さつまいものだし煮 煮りんご	さつまいも、うどん	鶏ささみ(ひき肉)	りんご、大根、人参	だし汁、しょうゆ		エネルギー	91 kcal
							たんぱく質	4.0 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.8 g
22 (離) 水	(離)全粥80g (離)鶏じゃがい 花野菜のだし煮 スープ(野菜)	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	いよかん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、人参	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	94 kcal
							たんぱく質	5.3 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.3 g

献立の平均栄養価 以上児 エネルギー89Kcal 蛋白質 5.4g 脂質 0.6g カルシウム 17mg 鉄分 0mg  
未満児 エネルギー 0Kcal 蛋白質 0.0g 脂質 0.0g カルシウム 0mg 鉄分 0mg



# 献立表



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	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			
23 木	(離)全粥80g (離)豆腐と鶏ひき肉のトマト煮 かぼちゃとブロッコリーの和風あん みそ汁(キャベツ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	かぼちゃ、人参、トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	97 kcal
							たんぱく質	6.2 g
							脂質	0.7 g
							食塩	0.4 g
24 金	(離)全粥80g トマトスープ (離)鶏ひき肉のそぼろ煮 マッシュポテト キャベツのだし煮	おかゆ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、トマト	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	96 kcal
							たんぱく質	5.7 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.4 g
25 土	(離)全粥80g 鶏肉の甘辛煮 きゅうりのおひたし(人参) みそ汁(ふ・いんげん)	おかゆ、麩	鶏ささみ(筋無し)、白みそ	人参、きゅうり、いんげん	だし汁、しょうゆ		エネルギー	82 kcal
							たんぱく質	5.5 g
							脂質	0.4 g
							食塩	0.5 g
27 月	(離)全粥80g 鶏肉のみそ煮 白菜のだし煮 豆腐すまし汁(だいこん)	おかゆ	鶏ささみ(ひき肉)、豆腐、白みそ	人参、はくさい、大根	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	83 kcal
							たんぱく質	5.6 g
							脂質	0.7 g
							食塩	0.4 g
28 火	(離)全粥80g (離)さけのみそ蒸し (離)豆腐と人参のどろみ煮 すまし汁(おふ・いんげん)	おかゆ、麩、片栗粉	豆腐、さけ、白みそ	人参、いんげん	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	98 kcal
							たんぱく質	6.5 g
							脂質	1.8 g
							食塩	0.4 g
29 水	(離)パン粥 (離)鶏肉の豆乳煮 キャベツのだし煮 みかん	食パン、じゃがいも	鶏ささみ(ひき肉)、無調整豆乳	たまねぎ、みかん、キャベツ、人参、きゅうり	だし汁		エネルギー	109 kcal
							たんぱく質	7.3 g
							脂質	1.5 g
							食塩	0.4 g
30 木	(離)全粥80g 鶏肉のべったんこ蒸し かぼちゃのサラダ スープ(キャベツ・たまねぎ)	おかゆ、片栗粉	鶏ささみ(ひき肉)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	89 kcal
							たんぱく質	7.0 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.2 g
31 金	(離)うどん(ナポリタン風) 白菜のサラダ(ツナ) かぶのスープ	うどん	ツナ缶(水煮)	トマト、はくさい、たまねぎ、かぶ、人参、かぶの葉	だし汁、しょうゆ、塩		エネルギー	67 kcal
							たんぱく質	2.2 g
							脂質	0.3 g
							食塩	0.9 g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	g
( )							エネルギー	kcal
							たんぱく質	g
							脂質	g
							食塩	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。