

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		
02 16 月	全粥90g 麩と野菜の葛煮 スティック野菜 味噌汁(大根)	米、焼ふ、片栗粉	かれない、無添加味噌、すりごま、育児用ミルク	かぼちゃ、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 白身魚の味噌胡麻焼き 野菜スープ	エネルギー 181 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 1.4 g カルシウム 57 mg
03 17 火	全粥90g マーボー豆腐風 キャベツの甘酢あえ みそ汁(じゃが芋)	米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、挽きわり納豆、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、もやし	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、穀物酢、食塩	ミルク 全粥90g ほうれん草の納豆あえ 茹でブロッコリー	エネルギー 277 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 4.9 g カルシウム 74 mg
04 18 水	全粥90g 鮭の塩焼き 三色和え 味噌汁(かぼちゃ)	米、焼ふ、砂糖、なたね油	さけ、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお節、育児用ミルク	ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんじん、ほうれんそう、ピーマン	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 豚肉の味噌炒め すまし汁(焼き麩)	エネルギー 256 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 2.9 g カルシウム 46 mg
05 19 木	あんとうどん ひじきの煮物 青のりポテト	ゆでうどん、じゃがいも、米、さつまいも、片栗粉	たら、育児用ミルク、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	にんじん、はくさい、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん、こまつな、生わかめ、ひじき、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 魚の青菜煮 味噌汁(白菜・わかめ)	エネルギー 392 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 9.3 g カルシウム 178 mg
06 20 金	全粥90g 魚の照り焼き キャベツと人参のサラダ すまし汁(ほうれん草・人参)	米、なたね油	木綿豆腐、はまち、育児用ミルク、無添加味噌	ブロッコリー、キャベツ、だいこん、にんじん、こまつな、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	ミルク 全粥90g 豆腐と小松菜の炒め煮 味噌汁(大根)	エネルギー 430 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.8 g カルシウム 197 mg
07 21 土	野菜うどん 大根とツナの煮物 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ、片栗粉、なたね油、砂糖	豚肉/赤身二度挽き、育児用ミルク、ツナ水煮缶、いわし(煮干し)、無添加味噌、かつお節、かつお粉、ヨーグルト(無糖)	にんじん、だいこん、ほうれんそう、なす、はくさい、たまねぎ、いんげん	かつおだし汁、有機醤油、本みりん、食塩	ミルク 全粥90g 茄子の味噌炒め すまし汁(焼き麩)	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 211 mg
09 23 月	全粥90g 豆腐の松風焼き 納豆あえ(もやし) すまし汁(玉ねぎ・人参)	米、焼ふ、パン粉、砂糖、なたね油	木綿豆腐、育児用ミルク、鶏ひき肉、納豆、無添加味噌	かぼちゃ、にんじん、はくさい、もやし、ほうれんそう、ブロッコリー、たまねぎ、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	牛乳50cc 全粥90g 麩と野菜の含め煮 味噌汁(白菜・わかめ)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 177 mg
10 24 火	全粥90g 魚のあけぼの煮 花野菜のサラダ 味噌汁(キャベツ)	米、焼ふ、なたね油、片栗粉	かれない、牛乳、無添加味噌、かつお粉	きゅうり、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、ホールトマト缶詰	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	ミルク 全粥90g 魚のトマト煮 きゅうりのおかか和え	エネルギー 345 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 7.9 g カルシウム 156 mg
11 25 水	野菜うどん さつまいもの甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、さつまいも、米、油、砂糖、片栗粉	挽きわり納豆、豚肉/赤身二度挽き、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節、育児用ミルク、ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、はくさい、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、本みりん、食塩	ミルク 全粥90g 納豆おやき 味噌汁(キャベツ・人参)	エネルギー 353 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 7.3 g カルシウム 156 mg
12 26 木	鮭と青菜の軟飯 ひじきの煮物 ポテトスープ	米、じゃがいも、パン粉、なたね油	木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、キングサーモン、無添加味噌、育児用ミルク	トマト、たまねぎ、はくさい、にんじん、いんげん、こまつな、生わかめ、ひじき	かつお・昆布だし汁、食塩、かつおだし汁、有機醤油、ケチャップ	ミルク 全粥90g ミートローフ(豆腐) トマト	エネルギー 269 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 4.2 g カルシウム 67 mg
13 27 金	全粥90g 魚のチーズ焼き 茄子の味噌炒め すまし汁(ほうれん草)	米、さつまいも、じゃがいも、なたね油、小麦粉、砂糖、片栗粉	かじき、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、粉チーズ、育児用ミルク	なす、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、えのきたけ、いんげん	かつおだし汁、有機醤油、ケチャップ、食塩、しょうゆ、カレー粉	ミルク 全粥90g ポテトのカレー煮 さつまいもの甘煮	エネルギー 316 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 4.7 g カルシウム 56 mg
14 28 土	お麩うどん ポテトサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ、なたね油	ヨーグルト(無糖)、しらす干し、無添加味噌、かつお節、育児用ミルク	きゅうり、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	ミルク 全粥90g しらす干しと野菜の煮物 棒きゅうり	エネルギー 186 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 2.3 g カルシウム 66 mg