

# 献立表

日/月/土	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		
01 15 29	わかめうどん きゅうりの酢の物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、砂糖、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、キングサーモン、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	全粥90g 鮭の塩焼き さつま芋の甘煮 豆腐みそ汁	エネルギー 262 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 6.8 g カルシウム 114 mg
03 月	野菜うどん じゃがいも煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、豚肉/赤身二度挽き、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、トマト、にんじん、はくさい、ほうれんそう、キャベツ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥90g 焼き麩のトマトチーズ煮 かぼちゃの甘煮 野菜スープ	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 4.5 g カルシウム 167 mg
04 18 火	全粥90g 魚の煮付け 小松菜のサラダ みそ汁(とうがん)	米、さつまいも、焼ふ、片栗粉、砂糖、油	たら、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、とうがん、にんじん、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、穀物酢	全粥90g 大根のそぼろ煮 さつま芋と人参の煮物 すまし汁(焼き麩)	エネルギー 266 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 1.5 g カルシウム 69 g
05 19 水	全粥90g なすみそいため サラダ ほうれん草スープ	米、片栗粉、砂糖、三温糖、油	かれない、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	にんじん、キャベツ、たまねぎ、なす、トマトピューレ、ほうれんそう、きゅうり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢	全粥90g 人参のゴマあえ 白身魚のトマト煮 みそ汁(キャベツ)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 4.6 g カルシウム 88 mg
06 20 木	全粥90g チキンのチーズ煮 キャベツサラダ はくさいスープ	米、さつまいも、砂糖、油	さわら、鶏ささ身挽き肉、粉チーズ、無添加味噌	はくさい、だいこん、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、穀物酢、食塩	全粥90g 魚の塩焼き 大根と人参煮 みそ汁(さつまいも)	エネルギー 308 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 6.4 g カルシウム 117 mg
07 21 金	全粥90g 肉じゃが(ひき肉) いんげん胡麻あえ みそ汁(玉ねぎ)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、しらす干し、無添加味噌、白ごま、かつお粉	キャベツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油	全粥90g キャベツのしらす煮 おかか和え すまし汁(小松菜)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 4.4 g カルシウム 105 mg
08 22 土	肉うどん さつまいもの煮物 ヨーグルト	さつまいも、ゆでうどん、米、焼ふ(車ふ)、砂糖	ヨーグルト(無糖)、かれない、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油	全粥90g 煮魚 キャベツのおひたし すまし汁(焼き麩)	エネルギー 296 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 4.6 g カルシウム 126 mg
10 月	全粥90g 鮭のみそ焼き 大根と人参のおかか煮 すまし汁(ほうれん草)	米、じゃがいも、砂糖、油	鶏ひき肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節(削り節)	だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、トマトピューレ、たまねぎ、ピーマン	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ	全粥90g 鶏肉のトマト煮 野菜煮 ポテトスープ	エネルギー 307 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 6.4 g カルシウム 48 mg
11 25 火	ちゃんぽん風うどん かぼちゃの煮物 プレーンヨーグルト	生うどん、さつまいも、米、焼ふ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉/赤身二度挽き、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油	味噌がゆ しらす干しと野菜の煮物 さつま芋の甘煮 すまし汁(玉ねぎ)	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 3.4 g カルシウム 196 mg
12 26 水	全粥90g 豚肉のすき焼き風煮物 スティックきゅうり みそ汁(キャベツ)	米、じゃがいも、砂糖	挽きわり納豆、豚肉/赤身二度挽き、絹ごし豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油	しらすお粥 納豆と白菜のとろ煮 さつまいもの甘煮 すまし汁(人参・玉ねぎ)	エネルギー 302 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 4.6 g カルシウム 82 mg
13 27 木	全粥90g 魚のミルク煮 ほうれん草のソテー ミネストローネ風スープ	生うどん、米、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、かじき、ツナ水煮缶、牛乳、育児用ミルク、粉チーズ、バター	はくさい、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、カットトマト缶詰、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢	うどん(大根・ツナ) 白菜のサラダ プレーンヨーグルト	エネルギー 359 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 9.2 g カルシウム 173 mg
14 28 金	全粥90g 鶏肉と野菜の炒め煮 きゅうりの酢の物 わかめスープ(キャベツ)	米、砂糖、片栗粉、油	絹ごし豆腐、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、生わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、穀物酢	全粥90g 豆腐と青菜のとろみ煮 かぼちゃの照り煮 みそ汁(大根)	エネルギー 293 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 2.9 g カルシウム 71 mg

今年の十五夜は9月24日です。

日本では旧暦の8月15日の夜(新暦9月中旬から10月上旬)を十五夜と呼び、月見団子やススキ、里芋などを供えてお月見をする風習があります。

この頃の月を「仲秋の名月」と呼んで、昔から日本人は「一番きれいな月」として眺めてきました。

親子でお月見を楽しんでみてはいかがでしょうか？



\* 4回食は全粥90gが軟飯80gとなります。