

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			
07 21 火	白身魚と野菜の煮物 全粥60g サラダ 味噌汁(南瓜)	米、さつまいも	かかれい、挽きわり納豆、無添加味噌	はくさい、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢	全粥90g 納豆とキャベツのとろ煮 さつま芋の甘煮 すまし汁(えのき)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	202 kcal 9.4 g 1.9 g 53 mg
08 22 水	全粥60g 鮭の塩焼き じゃが芋きんぴら すまし汁(ほうれん草・人参)	米、じゃがいも、さつまいも、なたね油	キングサーモン、絹ごし豆腐	トマト、こまつな、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	全粥60g 豆腐と小松菜の炒め煮 トマト 味噌汁(さつまいも)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	187 kcal 8.0 g 3.9 g 41 mg
09 23 木	青菜の軟飯 魚のトマト煮 キャベツと人参のサラダ スープ(白菜)	米、じゃがいも、片栗粉、なたね油	かかれい、ツナ水煮缶、無添加味噌	きゅうり、キャベツ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、カットトマト缶詰、いんげん、こまつな	かつお・昆布だし汁、有機醤油、穀物酢、食塩	全粥60g じゃが芋とツナの煮物 きゅうり煮 味噌汁(チンゲン菜)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	156 kcal 7.6 g 1.4 g 43 g
10 24 金	全粥60g 大根と鶏ひき肉の煮物 おかかあえ 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、小麦粉	かかれい、鶏さき身挽き肉、無添加味噌、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお粉	だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、ねぎ、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 白身魚のムニエル じゃがいも煮 味噌汁(小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	173 kcal 9.3 g 1.1 g 52 mg
11 25 土	煮込みうどん 茹でブロッコリー プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、焼ふ	ヨーグルト(無糖)、鶏さき身挽き肉	にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、キャベツ、こまつな	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油	全粥60g 麩と野菜の含め煮 人参の甘煮 白菜スープ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	133 kcal 6.1 g 1.7 g 86 mg
13 27 月	全粥60g 鶏ひき肉と豆腐の吉野煮 お浸し 味噌汁(じゃがいも)	米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	かかれい、木綿豆腐、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお節	だいこん、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g かかれいの葛煮 大根と人参煮 すまし汁(焼き麩)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	164 kcal 9.3 g 2.1 g 38 mg
14 28 火	全粥60g たらの磯辺焼き 南瓜煮 みそ汁(大根)	米、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、たら、無添加味噌	チンゲンサイ、かぼちゃ、たまねぎ、だいこん、こまつな、にんじん、キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜の和え物 栗亜お汁(玉ねぎ・小松菜)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	201 kcal 8.5 g 2.0 g 89 mg
15 29 水	お麩うどん じゃが芋煮 プレーンヨーグルト	米	たら、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、チンゲンサイ、キャベツ、カットトマト缶詰、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 白身魚のオーロラソース 南瓜煮 野菜スープ(チンゲン菜)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	201 kcal 9.3 g 1.8 g 88 mg
16 30 木	全粥60g 豆腐のトマト煮 スティック野菜 みそ汁(ほうれん草)	米、片栗粉	納豆、絹ごし豆腐、無添加味噌	にんじん、ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、カットトマト缶詰、いんげん、きゅうり、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、かつお・昆布だし汁	全粥60g 納豆とブロッコリー煮 いんげんと人参煮 味噌汁(白菜)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	185 kcal 8.7 g 3.4 g 70 mg
17 31 金	全粥60g 白身魚の野菜あんかけ キャベツと人参煮 みそ汁(大根)	米、なたね油、片栗粉	たら、ツナ水煮缶、無添加味噌	たまねぎ、トマト、だいこん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、はくさい	かつお・昆布だし汁、有機醤油	全粥60g 野菜とツナ炒め煮 トマト 味噌汁(かぼちゃ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	157 kcal 7.8 g 1.1 g 34 mg
18 土	あんとうどん スティックきゅうり プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、じゃがいも、焼ふ、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏さき身挽き肉、無添加味噌、粉チーズ	カットトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、かつお・昆布だし汁	全粥60g 焼き麩のトマトチーズ煮 ほうれん草の磯あえ 味噌汁(じゃが芋)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	155 kcal 7.5 g 2.0 g 77 mg
20 月	全粥60g 肉豆腐(ひき肉) 小松菜のおかかあえ みそ汁(ふ)	米、じゃがいも、片栗粉、焼ふ	絹ごし豆腐、たら、鶏ひき肉、無添加味噌、かつお粉	にんじん、こまつな、キャベツ、たまねぎ	かつおだし汁、有機醤油	全粥60g たら煮 じゃが芋と人参煮 味噌汁(キャベツ) 味噌汁(キャベツ)	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	192 kcal 9.8 g 2.3 g 57 mg
()							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg
()							エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	kcal g g mg