

# 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		
4 18 木	お麩うどん ツナとじゃが芋煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、焼ふ、砂糖、なたね油	ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、しらす干し、かつお節、育児用ミルク	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、生わかめ、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、本みりん、食塩	ミルク ミルク 全粥90g しらす干しと野菜の煮物	エネルギー 212 kcal たんぱく質 10.1 g 脂 質 3.7 g カルシウム 137 mg
05 19 金	全粥90g 鮭の塩焼き 大根サラダ 味噌汁(キャベツ)	米、じゃがいも、なたね油、ごま油	キングサーモン、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、かつお節、育児用ミルク	オレンジ、キャベツ、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、七草、生わかめ、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、食塩、りんご酢、しょうゆ	ミルク ミルク 七草雑炊 小松菜のそぼろ炒め	エネルギー 256 kcal たんぱく質 11.7 g 脂 質 5.1 g カルシウム 53 mg
06 20 土	煮込みうどん さつまいものサラダ プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、焼ふ、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	きゅうり、にんじん、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩、りんご酢	ミルク 牛乳 全粥90g 麩と野菜の含め煮	エネルギー 179 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 4.0 g カルシウム 138 mg
09 23 火	ミルク 全粥90g 肉じゃが フレンチサラダ	味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ) 米、じゃがいも、砂糖、なたね油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、育児用ミルク	トマト、にんじん、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、しいたけ、えのきたけ、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩、りんご酢	ミルク ミルク 全粥90g 豆腐と野菜の葛煮	エネルギー 150 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 2.0 g カルシウム 54 mg
10 24 水	しらすチャーハン 人参ときゅうりのサラダ みそ汁(じゃが芋・青菜)	米、じゃがいも、なたね油	豚肉/赤身二度挽き、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、育児用ミルク	トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	ミルク ミルク 全粥90g 野菜炒め	エネルギー 245 kcal たんぱく質 8.0 g 脂 質 3.4 g カルシウム 47 mg
11 25 木	軟飯80g 白身魚のトマト煮 フレンチサラダ きのこスープ	米、なたね油、砂糖、はちみつ	かれい、ツナ水煮缶、無添加味噌、育児用ミルク	かぼちゃ、だいこん、キャベツ、にんじん、はくさい、きゅうり、トマト、しいたけ、えのきたけ、ほうれんそう、いんげん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、穀物酢、有機醤油、食塩	ミルク ミルク 全粥90g 大根とツナの煮物	エネルギー 190 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 2.2 g カルシウム 51 mg
12 26 金	ミートうどん ブロッコリーとさつまいもの胡麻和え 野菜スープ(キャベツ)	ゆでうどん、さつまいも、米、小麦粉、なたね油	キングサーモン、豚肉/赤身二度挽き、すりごま、バター、育児用ミルク	たまねぎ、トマト、きゅうり、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、ケチャップ、有機醤油、食塩、コンソメ	ミルク ミルク 全粥90g 鮭のムニエル	エネルギー 211 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 5.7 g カルシウム 54 mg
13 27 土	あんどうどん 南瓜煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、米、なたね油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、かつお粉、育児用ミルク	だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク ミルク 全粥90g 豆腐と小松菜の炒め煮	エネルギー 137 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.3 g カルシウム 110 mg
15 29 月	全粥90g 小松菜のそぼろ炒め 茹でブロッコリー 味噌汁(大根・わかめ)	米、なたね油	はまち、豚肉/赤身二度挽き、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、育児用ミルク	ブロッコリー、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、生わかめ	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク ミルク 全粥90g 魚の照り焼き	エネルギー 140 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 6.0 g カルシウム 93 mg
16 30 火	ちゃんぽんうどん さつまいも団子 トマト	ゆでうどん、さつまいも、米、じゃがいも、ごま油、なたね油、片栗粉	豚肉/赤身二度挽き、粉チーズ、しらす干し、無添加味噌、育児用ミルク	なす、トマト、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、いんげん、ピーマン、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	ミルク ミルク しらすチャーハン 茄子の味噌煮	エネルギー 271 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 4.0 g カルシウム 108 mg
17 31 水	全粥90g ハンバーグ キャベツのお浸し 麩のすまし汁(ほうれん草)	米、パン粉、小麦粉、なたね油、焼ふ(車ふ)	かじき、木綿豆腐、豚肉/赤身二度挽き、無添加味噌、粉チーズ、すりごま、かつお節(削り節)、育児用ミルク	かぶ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、かぶ・葉	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、ケチャップ、食塩	ミルク ミルク 全粥90g 魚のチーズ焼き	エネルギー 168 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 5.8 g カルシウム 79 mg
22 月	全粥90g 魚の大根煮 3色あえ(もやし) 味噌汁(じゃがいも)	じゃがいも、米、砂糖、油、片栗粉	はまち、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、育児用ミルク	だいこん、にんじん、はくさい、もやし、いんげん、ほうれんそう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、有機醤油、食塩	ミルク ミルク 全粥90g 納豆おやき	エネルギー 179 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 5.5 g カルシウム 49 mg