

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
01 金	全粥90g 豆腐と小松菜の炒め煮 トマト 味噌汁(玉葱・わかめ)	米、なたね油	絹ごし豆腐、育児用ミルク、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌	ブロッコリー、だいこん、トマト、たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 大根のそぼろ煮 茹でブロッコリー	エネルギー 454 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 248 mg
02 16 30 土	しらすうどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、かれい、育児用ミルク、しらす干し、無添加味噌	きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 煮魚 きゅうり煮	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.6 g カルシウム 271 mg
04 18 月	全粥90g 鮭の塩焼き 大根と人参煮 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	米、焼ふ、片栗粉	キングサーモン、育児用ミルク、無添加味噌、粉チーズ、かつお節	だいこん、かぼちゃ、トマト、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、昆布だし汁、食塩、有機醤油、しょうゆ	ミルク 全粥90g 焼き麩のトマトチーズ煮 南瓜煮	エネルギー 509 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 224 g
05 19 火	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、さつまいも、じゃがいも、砂糖	ヨーグルト(無糖)、育児用ミルク、鶏ささ身挽き肉、ツナ水煮缶	ブロッコリー、だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、いんげん	かつお・昆布だし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 大根とツナの煮物 さつま芋の甘煮	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 269 mg
06 20 水	全粥90g 豆腐と野菜の葛煮 おかか和え 味噌汁(キャベツ)	米、砂糖、片栗粉、なたね油	絹ごし豆腐、育児用ミルク、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、かつお粉	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、なす、ピーマン、ブロッコリー	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 鶏肉の味噌炒め 白菜と人参煮	エネルギー 470 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.9 g カルシウム 243 mg
07 21 木	全粥90g 納豆とブロッコリーの和え物 さつま芋の甘煮 味噌汁(えのき・玉ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、なたね油	育児用ミルク、納豆、絹ごし豆腐、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)、無添加味噌	トマト、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g マーボー豆腐風 トマト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 252 mg
08 22 金	全粥90g 魚のあけぼの煮 南瓜煮 すまし汁(ほうれん草・人参)	米	かれい、育児用ミルク、鶏ささ身挽き肉、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、しいたけ	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 大根と鶏ひき肉の煮物 おかか和え	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.8 g カルシウム 226 mg
09 23 土	ミルク 野菜うどん 青のりポテト プレーンヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、なたね油	育児用ミルク、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、鶏ささ身挽き肉、かつお節	はくさい、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、あおのり	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 南瓜のそぼろ煮 きゅうり煮	エネルギー 435 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.3 g カルシウム 219 mg
11 25 月	全粥90g 鮭と青菜煮 トマト すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ	キングサーモン、育児用ミルク、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、ブロッコリー、トマト、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつおだし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥90g 納豆と白菜のとり煮 茹でブロッコリー	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.1 g カルシウム 232 mg
12 26 火	味噌うどん さつま芋の甘煮 プレーンヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米	かつお節、ヨーグルト(無糖)、かれい、育児用ミルク、鶏ささ身挽き肉、無添加味噌、すりごま	にんじん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁、有機醤油、食塩	ミルク 全粥90g 白身魚の味噌胡麻焼き キャベツと人参煮	エネルギー 896 kcal たんぱく質 108.2 g 脂 質 18.5 g カルシウム 319 mg
13 27 水	全粥90g 豆腐と青菜の炒め煮 南瓜煮 味噌汁(キャベツ)	米、なたね油	絹ごし豆腐、納豆、育児用ミルク、無添加味噌	きゅうり、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、はくさい、生わかめ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、有機醤油、しょうゆ、食塩	ミルク 全粥90g 納豆あえ きゅうり煮	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 266 mg
14 28 木	全粥90g 魚のチーズ焼き ブロッコリーと人参煮 野菜スープ	米、なたね油	かじき、育児用ミルク、しらす干し、粉チーズ	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、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 しらすとかぼちゃの煮物 きゅうりと人参煮	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 236 mg
15 29 金	全粥90g 魚のあけぼの煮 キャベツと人参のサラダ 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	米、じゃがいも、なたね油	たら、育児用ミルク、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、はくさい、ピーマン	かつおだし汁、有機醤油、りんご酢、食塩	ミルク 全粥90g 野菜とツナ炒め トマト	エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 224 mg