

日 順	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		エネルギー	たんぱく質
01 (水)	全粥 野菜汁 たら煮	米、マカロニ	たら、きな粉	キャベツ、かぶ、にんじん	だし汁	ハイハイ マカロニ煮・せんべい	エネルギー 165 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 0.7 g カルシウム 26 mg	
02 (木)	パン粥 コーンスープ 鶏と豆腐の煮物	食パン、米	木綿豆腐、鶏ひき肉	クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ	だし汁	マンナウエハース にんじん粥	エネルギー 184 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 4.5 g カルシウム 119 mg	
03 (金)	全粥 豆腐汁 鶏肉煮	米	鶏こま肉、絹ごし豆腐	いちご、にんじん、ほうれんそう	だし汁、かつおだし汁	ハイハイ いちご	エネルギー 143 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 2.3 g カルシウム 28 mg	
04 (土)	全粥 野菜スープ ベビーフード(角切り野菜)	米		ベビーフード(7〜)、ベビーフード(デザート)	だし汁	マンナウエハース ベビーフード(りんごトマト)	エネルギー 130 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 1.6 g カルシウム 90 mg	
06 (月)	全粥 納豆と野菜煮 豆腐汁	じゃがいも、米	焼きわり納豆、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	だし汁	ハイハイ マッシュポテト	エネルギー 176 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 2.7 g カルシウム 42 mg	
07 (火)	煮込みうどん さつま芋煮 りんご	ゆでうどん、さつまいも、マカロニ	木綿豆腐	りんご、だいこん、にんじん	だし汁	マンナウエハース マカロニ煮	エネルギー 212 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 2.6 g カルシウム 132 mg	
08 (水)	全粥 ポトフ フルーツ	米、ビーフン	鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、ダイストマト缶、ほうれんそう、にんじん	だし汁	ハイハイ ビーフン煮	エネルギー 204 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 3.7 g カルシウム 23 mg	
09 (木)	全粥 みそ汁 鮭煮	米	さけ、絹ごし豆腐	みかん缶、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、だし汁	マンナウエハース フルーツ	エネルギー 169 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 3.0 g カルシウム 119 mg	
10 (金)	全粥 野菜汁 豆腐のそぼろ煮	食パン 8枚切り、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	だし汁	ハイハイ きなこパン粥	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 4.6 g カルシウム 54 mg	
11 (土)	全粥 和風だしスープ ベビーフード(さきみと根菜)	米		ベビーフード(7〜)、ベビーフード(デザート)	だし汁	マンナウエハース ベビーフード(りんごトマト)	エネルギー 138 kcal たんぱく質 1.6 g 脂 質 1.6 g カルシウム 90 mg	
13 (月)	全粥 スープ はくさい煮	米	木綿豆腐	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ	だし汁	ハイハイ バナナマッシュ	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 1.2 g カルシウム 41 mg	
14 (火)	コーンクリームパスタ じゃが芋煮 フルーツ	じゃがいも、スパゲティ、米	鶏こま肉	みかん缶、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	だし汁、食塩	マンナウエハース 菜かゆ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.5 g カルシウム 107 mg	
15 (水)	全粥 野菜汁 たら煮	米、マカロニ	たら、きな粉	キャベツ、かぶ、にんじん	だし汁	ハイハイ マカロニ煮・せんべい	エネルギー 165 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 0.7 g カルシウム 26 mg	
16 (木)	パン粥 コーンスープ 鶏と豆腐の煮物	食パン、米	木綿豆腐、鶏ひき肉	クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ	だし汁	マンナウエハース にんじん粥	エネルギー 184 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 4.5 g カルシウム 119 mg	
17 (金)	全粥 豆腐汁 そぼろ煮	じゃがいも、米	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	だし汁	ハイハイ マッシュポテト	エネルギー 170 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 3.0 g カルシウム 28 mg	

日 順	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		エネルギー	たんぱく質		
18 (土)	全粥 野菜スープ ベビーフード(角切り野菜)	米		ベビーフード(7〜)、ベビーフード(デザート)	だし汁	マンナウエハース ベビーフード(りんごトマト)	エネルギー 130 kcal たんぱく質 2.3 g 脂 質 1.6 g カルシウム 90 mg			
20 (月)	全粥 納豆と野菜煮 豆腐汁	じゃがいも、米	焼きわり納豆、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ	だし汁	ハイハイ マッシュポテト	エネルギー 176 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 2.7 g カルシウム 42 mg			
22 (水)	全粥 ポトフ フルーツ	米	鶏ひき肉、きな粉	バナナ、たまねぎ、キャベツ、もも缶(黄桃)、ダイストマト缶、ほうれんそう	だし汁	ハイハイ きな粉粥	エネルギー 234 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 4.2 g カルシウム 25 mg			
23 (木)	全粥 みそ汁 鮭煮	米	さけ、絹ごし豆腐	みかん缶、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁、だし汁	マンナウエハース フルーツ	エネルギー 159 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 3.0 g カルシウム 119 mg			
24 (金)	全粥 野菜汁 豆腐のそぼろ煮	食パン 8枚切り、米	木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	だし汁	ハイハイ きなこパン粥	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.7 g 脂 質 4.6 g カルシウム 54 mg			
25 (土)	全粥 和風だしスープ ベビーフード(さきみと根菜)	米		ベビーフード(7〜)、ベビーフード(デザート)	だし汁	マンナウエハース ベビーフード(りんごトマト)	エネルギー 138 kcal たんぱく質 2.5 g 脂 質 1.6 g カルシウム 90 mg			
27 (月)	全粥 スープ はくさい煮	米	木綿豆腐	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ	だし汁	ハイハイ バナナマッシュ	エネルギー 143 kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 1.2 g カルシウム 41 mg			
28 (火)	コーンクリームパスタ じゃが芋煮 フルーツ	じゃがいも、スパゲティ、米	鶏こま肉	みかん缶、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	だし汁、食塩	マンナウエハース 菜かゆ	エネルギー 219 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 2.5 g カルシウム 107 mg			
29 (水)	全粥 野菜汁 豆腐煮	米、マカロニ	焼き豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな	だし汁、かつお・昆布だし汁	ハイハイ マカロニ煮	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.2 g 脂 質 4.4 g カルシウム 69 mg			
30 (木)	全粥 スープ たら煮	米	たら	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん	だし汁	マンナウエハース 全粥	エネルギー 171 kcal たんぱく質 7.8 g 脂 質 1.6 g カルシウム 114 mg			
31 (金)	全粥 豆腐汁 そぼろ煮	食パン 8枚切り、米	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、いちご、ほうれんそう、にんじん	だし汁	ハイハイ いちごパン粥	エネルギー 198 kcal たんぱく質 7.7 g 脂 質 3.8 g カルシウム 32 mg			
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)							エネルギー	157 kcal	鉄	0.7 mg
							たんぱく質	6.3 g	カルシウム	30 mg
							脂 質	2.1 g	ビタミンC	10 mg
							塩 分	0.3 g	食物繊維	1.3 g