

日/月/曜	献立名	材料名(屋食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		黒とカになるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (木)	全粥(軟飯) 野菜汁 納豆煮	じゃがいも、米	挽きわり納豆	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン	だし汁、食塩	マンナウエハース じゃが芋煮	エネルギー 180 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 3.7 g カルシウム 130 mg
02 (金)	全粥(軟飯) 豆腐汁 さけ煮	米	さけ、絹ごし豆腐、ゆで大豆(刻)	にんじん、こまつな	だし汁、食塩	ハイハイ 大豆かゆ(軟飯)	エネルギー 217 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 2.9 g カルシウム 41 mg
03 (土)	全粥 野菜スープ ベビーフード(鮭)	ベビーフード(卵)、米		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(ゆんごトマト)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 1.7 g カルシウム 100 mg
05 (月)	全粥(軟飯) スープ トマトポトフ	米、じゃがいも、砂糖	ゆで大豆(刻)	もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、ダイストマト缶、フロッコリー	だし汁、昆布だし汁、食塩	ハイハイ フルーツ	エネルギー 188 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.9 g カルシウム 30 mg
06 (火)	全粥(軟飯) 豆腐汁 鶏肉煮	米、マカロニ、砂糖	鶏こま肉、絹ごし豆腐、きな粉	だいこん、ほうれんそう、にんじん	だし汁、食塩	マンナウエハース マカロニきな粉煮	エネルギー 204 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 3.9 g カルシウム 127 mg
07 (水)	食パンスティック ポトフ キャベツ煮 フルーツ	食パン、米、じゃがいも	鶏こま肉	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	だし汁、食塩	ハイハイ 菜かゆ(軟飯)	エネルギー 238 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 3.1 g カルシウム 36 mg
08 (木)	全粥(軟飯) 芋汁 さわら煮	米、じゃがいも	さわら	もも缶(黄桃)、たまねぎ、マンナウエハース、こまつな	だし汁、食塩	マンナウエハース フルーツ・ウエハース	エネルギー 227 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 5.3 g カルシウム 212 mg
09 (金)	黒込みうどん じゃが芋煮	じゃがいも、干しうどん、米	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	だし汁、食塩	ハイハイ 豆腐かゆ(軟飯)	エネルギー 276 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 6.0 g カルシウム 42 mg
10 (土)	全粥 和風だしスープ ベビーフード(牛もろろ)	ベビーフード(卵)、米		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(ゆんごトマト)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 1.7 g カルシウム 100 mg
12 (月)	全粥(軟飯) ほうれん草汁 鶏肉煮	米、ホットケーキ粉	鶏こま肉	フロッコリー、ほうれん草、クリームコーン缶、にんじん	だし汁、食塩	ハイハイ コーン蒸しパン	エネルギー 202 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 2.5 g カルシウム 31 mg
13 (火)	全粥(軟飯) 根菜汁 鶏肉煮 バナナ	さつまいも、米	鶏もも肉 1cm角切り	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、だし汁、食塩	マンナウエハース 蒸し芋	エネルギー 230 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 3.2 g カルシウム 129 mg
14 (水)	全粥(軟飯) スープ ささみの野菜煮	米、ふわり食パン、さつまいも、砂糖	鶏ささみ すじなし、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ	だし汁、食塩	ハイハイ きな粉サンド	エネルギー 199 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 1.5 g カルシウム 29 mg
15 (木)	全粥(軟飯) 野菜汁 納豆煮	じゃがいも、米	挽きわり納豆	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン	だし汁、食塩	マンナウエハース じゃが芋煮	エネルギー 190 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 3.7 g カルシウム 130 mg
16 (金)	全粥(軟飯) 豆腐汁 さけ煮	米	さけ、絹ごし豆腐、ゆで大豆(刻)	にんじん、こまつな	だし汁、食塩	ハイハイ 大豆かゆ(軟飯)	エネルギー 217 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 2.9 g カルシウム 41 mg
17 (土)	全粥 野菜スープ ベビーフード(鮭)	ベビーフード(卵)、米		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(ゆんごトマト)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 1.7 g カルシウム 100 mg

日/月/曜	献立名	材料名(屋食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		黒とカになるもの	血や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
19 (月)	全粥(軟飯) スープ トマトポトフ	米、じゃがいも、砂糖	ゆで大豆(刻)	もも缶(黄桃)、キャベツ、たまねぎ、ダイストマト缶、フロッコリー	だし汁、昆布だし汁、食塩	ハイハイ フルーツ	エネルギー 188 kcal たんぱく質 5.1 g 脂質 1.9 g カルシウム 30 mg		
20 (火)	全粥(軟飯) 豆腐汁 鶏肉煮	米、マカロニ、砂糖	鶏こま肉、絹ごし豆腐、きな粉	だいこん、ほうれんそう、にんじん	だし汁、食塩	マンナウエハース マカロニきな粉煮	エネルギー 204 kcal たんぱく質 10.1 g 脂質 3.9 g カルシウム 127 mg		
21 (水)	食パンスティック ポトフ キャベツ煮 フルーツ	食パン、米、じゃがいも	鶏こま肉	みかん缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな	だし汁、食塩	ハイハイ 菜かゆ(軟飯)	エネルギー 238 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 3.1 g カルシウム 36 mg		
22 (木)	全粥(軟飯) 芋汁 さわら煮	米、じゃがいも	さわら	もも缶(黄桃)、たまねぎ、マンナウエハース、こまつな	だし汁、食塩	マンナウエハース フルーツ・ウエハース	エネルギー 227 kcal たんぱく質 7.6 g 脂質 5.3 g カルシウム 212 mg		
23 (金)	黒込みうどん じゃが芋煮	じゃがいも、干しうどん、ホットケーキ粉	豚ひき肉	にんじん、こまつな、たまねぎ、バナナ	だし汁、食塩	ハイハイ バナナ蒸しケーキ	エネルギー 274 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 6.2 g カルシウム 48 mg		
24 (土)	全粥 和風だしスープ ベビーフード(牛もろろ)	ベビーフード(卵)、米		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(ゆんごトマト)	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.7 g 脂質 1.7 g カルシウム 100 mg		
26 (月)	全粥(軟飯) ほうれん草汁 鶏肉煮	米、ホットケーキ粉	鶏こま肉	フロッコリー、ほうれん草、クリームコーン缶、にんじん	だし汁、食塩	ハイハイ コーン蒸しパン	エネルギー 202 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 2.5 g カルシウム 31 mg		
27 (火)	全粥(軟飯) 根菜汁 鶏肉煮 バナナ	さつまいも、米	鶏もも肉 1cm角切り	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁、だし汁、食塩	マンナウエハース 蒸し芋	エネルギー 230 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 3.2 g カルシウム 129 mg		
28 (水)	全粥(軟飯) スープ ささみの野菜煮	米、ふわり食パン、さつまいも、砂糖	鶏ささみ すじなし、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、キャベツ	だし汁、食塩	ハイハイ きな粉サンド	エネルギー 199 kcal たんぱく質 8.8 g 脂質 1.5 g カルシウム 29 mg		
29 (木)	全粥(軟飯) 豆腐汁 じゃが芋煮	米、じゃがいも、ビーフン	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	だし汁、食塩	マンナウエハース ビーフン煮	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 2.3 g カルシウム 136 mg		
30 (金)	食パンスティック スープ たら煮	食パン 8枚切り、米、じゃがいも、砂糖	たら、絹ごし豆腐	キャベツ、ダイストマト缶	だし汁、食塩	ハイハイ 豆腐かゆ(軟飯)	エネルギー 197 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 1.8 g カルシウム 33 mg		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 185 kcal	たんぱく質 7.4 g	脂質 2.3 g	塩分 0.7 g	鉄 0.8 mg	カルシウム 35 mg	ビタミンC 12 mg	食物繊維 1.5 g