

日 / 月 /	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
		離と力になるもの	魚や肉や卵になるもの	卵の卵黄を除くもの	調味料		
01 (月)	全粥(軟飯) スープ 肉と野菜煮	米	豚ひき肉(バラ凍藏)	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン	だし汁、食塩	ハイハイ 菜粥(軟飯)	エネルギー 238 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 5.7 g カルシウム 26 mg
02 (火)	けんちんうどん さつま芋煮 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	鶏もも肉 1cm角切り、絹ごし豆腐、豚赤身ひき肉	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、こまつな	だし汁、かつおだし汁、食塩	マンナウエハース 野菜粥(軟飯)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.2 g カルシウム 143 mg
03 (水)	全粥(軟飯) ほうれん草汁 さけ煮	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	さけ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草	だし汁、食塩	ハイハイ 人参蒸しパン	エネルギー 201 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 2.1 g カルシウム 29 mg
04 (木)	全粥(軟飯) 豆腐汁 鶏大根	ふんわり食パン、米、砂糖	鶏こま肉(皮なし)、絹ごし豆腐、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん	だし汁、食塩	マンナウエハース きな粉スティック	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.8 g カルシウム 133 mg
05 (金)	全粥(軟飯) ポトフ キャベツ煮	米、じゃが芋(メークイン)	鶏こま肉(皮なし)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、食塩	ハイハイ フルーツ	エネルギー 180 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 1.7 g カルシウム 20 mg
06 (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(りんごトマト)	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
08 (月)	全粥(軟飯) 野菜そば煮 根菜汁 オレンジ(皮むき)	じゃがいも、米	鶏ひき肉(皮なし)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、だし汁、食塩	ハイハイ じゃが芋コーン煮	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 4.0 g カルシウム 25 mg
09 (火)	全粥(軟飯) スープ 豆腐の野菜煮	米、ホットケーキ粉	木綿豆腐、豚赤身ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん	だし汁、食塩	マンナウエハース 蒸しパン	エネルギー 211 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 5.4 g カルシウム 140 mg
10 (水)	食パンスティック スープ ポトフ	ふんわり食パン、米、じゃがいも	鶏ひき肉(皮なし)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン	昆布だし汁、食塩	ハイハイ にんじん粥(軟飯)	エネルギー 224 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 5.0 g カルシウム 24 mg
11 (木)	全粥(軟飯) 葉物汁 肉じゃが	米、じゃがいも、スパゲティ	豚赤身ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、だし汁、食塩	マンナウエハース ナポリタンパスタ	エネルギー 218 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 6.1 g カルシウム 128 mg
12 (金)	全粥(軟飯) ほうれん草汁 たら煮	米	たら	バナナ、たまねぎ、ほうれん草	だし汁、食塩	ハイハイ フルーツ	エネルギー 157 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 0.4 g カルシウム 20 mg
13 (土)	全粥 和風だしスープ ベビーフード(牛もろ)	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(りんごトマト)	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
15 (月)	全粥(軟飯) スープ 肉と野菜煮	さつまいも、米	豚ひき肉(バラ凍藏)	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン	だし汁、食塩	ハイハイ さつま芋煮	エネルギー 241 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 5.6 g カルシウム 34 mg
16 (火)	けんちんうどん さつま芋煮 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	鶏もも肉 1cm角切り、絹ごし豆腐、豚赤身ひき肉	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、こまつな	だし汁、かつおだし汁、食塩	マンナウエハース 野菜粥(軟飯)	エネルギー 283 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 4.2 g カルシウム 143 mg
17 (水)	全粥(軟飯) ほうれん草汁 さけ煮	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	さけ	にんじん、たまねぎ、ほうれん草	だし汁、食塩	ハイハイ 人参蒸しパン	エネルギー 201 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 2.1 g カルシウム 29 mg

日 / 月 /	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			
		離と力になるもの	魚や肉や卵になるもの	卵の卵黄を除くもの	調味料					
18 (木)	全粥(軟飯) 豆腐汁 鶏大根	ふんわり食パン、米、砂糖	鶏こま肉(皮なし)、絹ごし豆腐、きな粉	だいこん、キャベツ、にんじん	だし汁、食塩	マンナウエハース きな粉スティック	エネルギー 228 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 4.8 g カルシウム 133 mg			
19 (金)	全粥(軟飯) ポトフ キャベツ煮	米、じゃが芋(メークイン)	鶏こま肉(皮なし)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	昆布だし汁、食塩	ハイハイ フルーツ	エネルギー 180 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 1.7 g カルシウム 20 mg			
20 (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(りんごトマト)	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			
22 (月)	全粥(軟飯) 野菜そば煮 根菜汁 オレンジ(皮むき)	じゃがいも、米	鶏ひき肉(皮なし)	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、ほうれん草	かつお・昆布だし汁、だし汁、食塩	ハイハイ じゃが芋コーン煮	エネルギー 208 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 4.0 g カルシウム 25 mg			
23 (火)	全粥(軟飯) スープ 豆腐の野菜煮	米、ホットケーキ粉	木綿豆腐、豚赤身ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん	だし汁、食塩	マンナウエハース 蒸しパン	エネルギー 211 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 5.4 g カルシウム 140 mg			
24 (水)	食パンスティック スープ ポトフ	ふんわり食パン、米、じゃがいも	鶏ひき肉(皮なし)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、コーン	かつお・昆布だし汁、だし汁、食塩	ハイハイ にんじん粥(軟飯)	エネルギー 224 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 5.0 g カルシウム 24 mg			
25 (木)	全粥(軟飯) 葉物汁 肉じゃが	米、ホットケーキ粉、じゃがいも	豚赤身ひき肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、だし汁、食塩	マンナウエハース 蒸しパン	エネルギー 218 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 6.1 g カルシウム 128 mg			
26 (金)	全粥 ほうれん草汁 たら煮	米	たら	バナナ、たまねぎ、ほうれん草	だし汁、食塩	ハイハイ フルーツ	エネルギー 157 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 0.4 g カルシウム 20 mg			
27 (土)	全粥 和風だしスープ ベビーフード(牛もろ)	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(りんごトマト)	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			
30 (火)	全粥(軟飯) 野菜汁 鶏じゃが	ふんわり食パン、米、じゃがいも	鶏こま肉(皮なし)	キャベツ、たまねぎ、にんじん	だし汁、食塩	マンナウエハース 食パンスティック	エネルギー 238 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 4.3 g カルシウム 121 mg			
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー 188 kcal	たんぱく質 7.8 g	脂質 2.9 g	カルシウム 28 mg	鉄 0.7 mg	ビタミン 13 mg	食物繊維 1.3 g