



日	曜	献立名			調味料	栄養価			
		朝食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる			みどり 体の調子を整える		
2	30	月	お粥 にんじんと鶏ひきのみそ煮 つぶしじゃがいも すまし汁(キャベツ・かぶ)	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 147kcal P : 5.2g F : 2.2g C : 27.9g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g	
3	17	31	火	お粥 かれのトマト缶煮 にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	かれい 米みそ	米 砂糖	たまねぎ トマト缶 にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 142kcal P : 6.5g F : 0.8g C : 27.6g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.7g
4	18		水	お粥 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(ほうれん草)	鶏むね肉	米 砂糖	たまねぎ トマト ピューレー きゅうり にんじん ほうれん草	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 134kcal P : 7g F : 0.6g C : 25.9g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.5g
5	19		木	お粥 たらの煮つけ はくさいの煮浸し すまし汁(チンゲン菜) バナナ	たら	米 砂糖	はくさい チンゲンサイ バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 144kcal P : 6.2g F : 0.2g C : 29.2g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.6g
6			金	米粉パン粥 鶏ひきと玉ねぎのケチャップ煮 茹でブロッコリー すまし汁(かぶ)	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	米粉パン 砂糖	たまねぎ ブロッコ リー かぶ	湯 ケチャップ しょう ゆ 昆布だし汁 食 塩	Ene. : 130kcal P : 7.1g F : 4.9g C : 16g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.7g
7	21		土	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 さつまいもとにんじんの煮物 みそ汁(キャベツ)	鶏ささ身 米みそ	米 砂糖 さつまいも	にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 157kcal P : 7.7g F : 0.6g C : 31.4g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.6g
9	23		月	お粥 鶏むねと玉ねぎの煮物 にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	鶏むね肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 136kcal P : 6.3g F : 0.7g C : 26.9g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.7g
10	24		火	お粥 かれの煮つけ こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ)	かれい 挽きわり納 豆 米みそ	米 砂糖	こまつな にんじん かぶ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 138kcal P : 7.1g F : 1.2g C : 25.1g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.8g
11			水	お粥 鶏むねとさつまいもの煮物 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(豆腐・ほうれん草) みかん	鶏むね肉 絹ごし豆 腐 米みそ	米 さつまいも 砂糖	はくさい にんじん ほうれん草 みか ん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 161kcal P : 6.8g F : 1g C : 32.2g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26		木	お粥 鶏ひきの味噌煮 塩ゆでキャベツ すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 148kcal P : 5.3g F : 2.2g C : 28g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.9g
13	27		金	お粥 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜のお浸し すまし汁(かぼちゃ) りんご	さけ	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼ ちゃ りんご	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁 水	Ene. : 152kcal P : 7.1g F : 1.2g C : 29.3g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.6g
14	28		土	お粥 鶏ささ身のみそ煮 にんじんとツナの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ささ身 米みそ ツ ナ水煮缶	米 砂糖	たまねぎ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 131kcal P : 7g F : 0.4g C : 25.3g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.6g
16			月	お粥 豆腐と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮	絹ごし豆腐	米 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 147kcal P : 5.2g F : 2.2g C : 27.9g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
20			金	鶏うどん ほうれん草とだいこんの和え物 みかん	鶏ささ身	干しうどん 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこ ん みかん	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 112kcal P : 6.4g F : 0.4g C : 21.1g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1.4g
25			水	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(だいこん)	鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 154kcal P : 5.3g F : 2.1g C : 29.7g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.6g