



令和5年6月 献立表



独自献立 後期食(午後おやつあり)

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	木	軟飯 鶏ひきとにんじんの炒め物 塩ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ)	ほうれん草ごはん	鶏ひき肉	米 砂糖 油	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん そう	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 224kcal P : 7.1g F : 3.2g C : 43g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.6g
2			金	軟飯 麻婆豆腐 こまつなともやしの和え物 みそ汁(にんじん・わかめ) バナナ	ピーマンと豆腐のお焼き	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉	にんじん ピーマン こまつな もやし カットわかめ パナ ナ コーン	しょうゆ 水 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 320kcal P : 12g F : 9.2g C : 50.1g Ca : 131mg 食塩相当量 : 0.9g
3	17		土	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんとだいこんの和え物 みそ汁(なす)	五平餅	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 226kcal P : 7.2g F : 3g C : 44.3g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.9g
5	19		月	軟飯 かれのいの煮つけ かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(玉ねぎ)	ジャージャーうどん	かれい 豚ひき肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 干しうど ん 油	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 219kcal P : 9.2g F : 2.8g C : 40.4g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1.1g
6	20		火	軟飯 鶏ささ身の照り煮 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ) バナナ	にんじん風味のおからクッ キー	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) おか らパウダー 豆乳	米 砂糖 じゃがい も 小麦粉 白いり ごま 油	こまつな にんじん キャベツ パナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ベーキン グパウダー	Ene. : 220kcal P : 10.4g F : 2.6g C : 41.2g Ca : 77mg 食塩相当量 : 0.9g
7	21		水	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 キャベツのツナサラダ すまし汁(もやし)	マカロニきなこ	鶏ささ身 ツナ水煮 缶 きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 マカロニ	キャベツ にんじん もやし	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 199kcal P : 10g F : 1.2g C : 38.7g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22		木	軟飯 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ) オレンジ	じゃがいもお焼き	さけ 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛み そ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレ ンジ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 233kcal P : 9.9g F : 3.1g C : 43.7g Ca : 44mg 食塩相当量 : 1.1g
9	23		金	パン粥 鶏むねのトマト缶煮込み 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん)	ひじきにぎり	育児用粉ミルク 鶏 むね肉	米粉パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん ひじき	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 212kcal P : 9.6g F : 5.1g C : 33.5g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.9g
10	24		土	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 スティックにんじん みそ汁(だいこん・わかめ)	米粉のトーススティック	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 米粉パン 油	きゅうり にんじん だいこん カットわ かめ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 196kcal P : 8.6g F : 1.8g C : 37.6g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1g
12	26		月	軟飯 玉ねぎとツナの炒め煮 にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	米粉のケーキ	ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 油 米粉 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁 ベーキングパ ウダー	Ene. : 209kcal P : 9.2g F : 2.3g C : 39.1g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1.1g
13	27		火	軟飯 煮奴 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん)	コーン蒸しパン	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 ホット ケーキ粉 油	きゅうり にんじん だいこん コーン	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 194kcal P : 5.1g F : 3.2g C : 37.3g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28		水	軟飯 かれいのみそ煮 にんじんとなすの煮物 すまし汁(じゃがいも) バナナ	豆乳くずもち	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳 きな粉	米 砂糖 じゃがい も 片栗粉	にんじん なす パ ナナ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 221kcal P : 8.9g F : 1.9g C : 43.6g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.8g
16			金	軟飯 麻婆豆腐 こまつなともやしの和え物 みそ汁(にんじん・わかめ)	ごまかけごはん	木綿豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 白いりごま	にんじん ピーマン こまつな もやし カットわかめ	しょうゆ 水 昆布 だし汁	Ene. : 251kcal P : 8.9g F : 5.7g C : 43.2g Ca : 83mg 食塩相当量 : 0.9g
30			金	軟飯 鶏ささ身の煮物 こまつなコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) メロン	豆腐クッキー(米粉)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉 絹ごし豆腐	米 砂糖 油 米粉	こまつな コーン たまねぎ なす メ ロン	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 219kcal P : 10.1g F : 3.2g C : 39.1g Ca : 56mg 食塩相当量 : 0.9g