



令和5年4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	土	軟飯 鶏つくね にんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	じゃがいももち	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 229kcal P : 8g F : 4.9g C : 40.9g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.9g
3	17	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ホットケーキ (こまつな)	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケ ーキ粉	こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 225kcal P : 11g F : 4g C : 38g Ca : 80mg 食塩相当量 : 0.9g
4	18	火	軟飯 鮭のみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ) バナナ	じゃがいもお焼き	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も 片栗粉 油	にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 226kcal P : 8.8g F : 1.8g C : 45.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 1g
5	19	水	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	ごま蒸しパン	鶏ささ身 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉 白いりごま 油	チンゲンサイ にん じん たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 214kcal P : 8.3g F : 2.9g C : 39.7g Ca : 69mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20	木	パン粥 鶏むねのトマト缶煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	にんじんごはん	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな にんじん	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 218kcal P : 9.7g F : 4.4g C : 37g Ca : 61mg 食塩相当量 : 1g
7	21	金	軟飯 かれの煮つけ かぶの浅漬け みそ汁(キャベツ・にんじん)	かぼちゃもち	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 油	かぶ キャベツ に んじん かぼちゃ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 192kcal P : 7.7g F : 1.6g C : 38.5g Ca : 31mg 食塩相当量 : 1g
8	22	土	軟飯 鶏ささ身とにんじんの煮物 蒸かしかぼちゃ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	ラスク	鶏ささ身	米 砂糖 食パン	にんじん かぼちゃ たまねぎ カットわ かめ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 水	Ene. : 201kcal P : 8.3g F : 1.1g C : 41.4g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24	月	そぼろ丼(鶏ひき) キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(だいこん)	ふりかけごはん	鶏ひき肉 かつお 節	米 油 砂糖 白い りごま	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 235kcal P : 7.9g F : 4.7g C : 41.7g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.6g
11	25	火	軟飯 たらのしょうゆ焼き こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ)	コーンクッキー	たら 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳	米 ホットケーキ粉 油	こまつな にんじん たまねぎ コーン	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 200kcal P : 8g F : 2.9g C : 36.2g Ca : 70mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26	水	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(かぼちゃ)	みそ蒸しパン(豆乳)	鶏ささ身 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 かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 219kcal P : 8.2g F : 2.6g C : 41.6g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27	木	軟飯 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜) バナナ	マカロニきなこ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじ き チンゲンサイ バナナ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 246kcal P : 11.7g F : 2.7g C : 47.2g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.8g
14		金	みそそぼろうどん 豆腐とほうれん草の煮物 にんじんとピーマンの和え物 オレンジ	うどん	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 木 綿豆腐	干しうどん 油 砂 糖 米粉	たまねぎ にんじん ほうれん草 ピー マン オレンジ	昆布だし汁 しょう ゆ 水	Ene. : 222kcal P : 7.9g F : 3.9g C : 40.5g Ca : 54mg 食塩相当量 : 1.9g
28		金	軟飯 鶏むねの照り煮 チンゲン菜とにんじんのコーンと和え すまし汁(玉ねぎ)	バナナケーキ	鶏むね肉 牛乳	米 砂糖 油 小麦 粉	チンゲンサイ にん じん コーン たま ねぎ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ベーキ ングパウダー	Ene. : 223kcal P : 8.5g F : 3.5g C : 40g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.8g