



令和5年7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	土	軟飯 豆腐の松風焼き 塩ゆでキャベツ すまし汁(だいこん・にんじん)	麦茶 きなこスティックパン	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 食パン 砂糖 油	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	食塩 昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 226kcal P : 8.8g F : 4.9g C : 38.7g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.7g
3	31		月	軟飯 鶏ささ身のトマト煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも・キャベツ)	麦茶 ホットケーキ(こまつな)	鶏ささ身 豆乳	米 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉 油	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー キャベツ こまつな	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 217kcal P : 10.3g F : 2.8g C : 38.9g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.6g
4			火	軟飯 鶏ささ身の照り焼き にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	麦茶 とうもろこしごはん	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ とうもろこし	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 223kcal P : 9.5g F : 1.6g C : 43.6g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.9g
5	19		水	軟飯 煮奴 にんじんしりしり風 みそ汁(チンゲン菜)	麦茶 豆乳蒸しパン	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 200kcal P : 5.2g F : 3.9g C : 36.8g Ca : 56mg 食塩相当量 : 0.8g
6	20		木	軟飯 鮭の煮物 キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん) オレンジ	麦茶 米粉のトーストスティック	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 白いりご ま 米粉パン 油	キャベツ もやし こまつな だいこん オレンジ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 217kcal P : 10g F : 3.1g C : 38.4g Ca : 47mg 食塩相当量 : 1g
7			金	そぼろ丼(豚ひき) じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(玉ねぎ) メロン	麦茶 七夕汁 	豚ひき肉	米 油 じゃがいも 砂糖 そうめん	たまねぎ ブロッコ リー メロン オク ラ にんじん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 214kcal P : 8.1g F : 5.4g C : 36.3g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.9g
8	22		土	軟飯 鶏つくね きゅうりのしらす和え みそ汁(かぼちゃ・もやし)	麦茶 五平餅	鶏ひき肉 しらす 干し 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ きゅうり かぼちゃ もやし	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 246kcal P : 9g F : 4.3g C : 44.4g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.9g
10	24		月	軟飯 たらの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(かぼちゃ)	麦茶 じゃがいもお焼き	たら かつお節 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も 片栗粉 油	キャベツ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 195kcal P : 7.7g F : 0.8g C : 41.5g Ca : 31mg 食塩相当量 : 1.2g
11	25		火	米粉のパン粥 鶏ささ身とにんじんの炒め物 こまつなのお浸し すまし汁(じゃがいも)	麦茶 にんじんごはん	育児用粉ミルク 鶏ささ身	米粉パン 油 じゃ がいも 米 砂糖	にんじん こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 198kcal P : 10.5g F : 3.4g C : 33.4g Ca : 77mg 食塩相当量 : 1g
12	26		水	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 ネバネバサラダ すまし汁(だいこん)	麦茶 納豆とツナ入りじゃがお焼 き	鶏むね肉 挽きわり 納豆 ツナ水煮 缶	米 砂糖 油 じゃ がいも	たまねぎ オクラ トマト きゅうり だ いこん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 204kcal P : 9g F : 3.3g C : 38g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27		木	軟飯 かれいの煮つけ にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(チンゲン菜) バナナ	麦茶 きな粉クッキー	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) きな粉	米 砂糖 油 小 麦粉	にんじん ピーマン チンゲンサイ バ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene. : 252kcal P : 9.5g F : 4.4g C : 45g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.9g
14			金	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ) オレンジ	麦茶 とうもろこしごはん	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油	たまねぎ ひじき にんじん キャベツ オレンジ とうもろ こし	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 238kcal P : 10g F : 2.6g C : 45.1g Ca : 33mg 食塩相当量 : 1g
18			火	軟飯 鶏ささ身の照り焼き にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	麦茶 きな粉おはぎ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 砂糖 油	にんじん だいこん かぼちゃ たまね ぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 229kcal P : 10.1g F : 2g C : 43.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.8g
21			金	軟飯 そぼろ肉じゃが みそ汁(豆腐・わかめ)	麦茶 ふりかけごはん	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛 みそ) かつお節	米 じゃがいも 砂 糖 油 白いりご ま	たまねぎ にんじ ん カットわかめ	しょうゆ かつお・ 昆布だし汁	Ene. : 245kcal P : 8.2g F : 4.3g C : 45.9g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.6g
28			金	軟飯 鶏ささ身のみそ煮  トマトのツナ和え すまし汁(じゃがいも・にんじん) すいか	麦茶 米粉のパンケーキ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも 米粉	トマト にんじん すいか	昆布だし汁 食塩 しょうゆ ベーキン グパウダー	Ene. : 228kcal P : 8.7g F : 2.2g C : 43.6g Ca : 43mg 食塩相当量 : 1g