



令和5年5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	月	軟飯 鶏ささ身のしょうゆ煮 きゅうりとにんじんの ごま和え みそ汁(キャベツ・なす)	ごま蒸しパン(豆乳)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 白いりご ま ホットケーキ粉 油	きゅうり にんじん キャベツ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 210kcal P : 10g F : 3.3g C : 36.4g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.8g
2			火	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん・わかめ)	手作りスティックパン(にんじ ん)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 米粉 油	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁 ベーキングパ ウダー 食塩	Ene. : 201kcal P : 6.8g F : 3.8g C : 36.8g Ca : 44mg 食塩相当量 : 1g
6	20		土	軟飯 鶏肉じゃが みそ汁(玉ねぎ)	ホットケーキ(豆乳・コーン)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 じゃがいも 砂 糖 油 ホットケー キ粉	たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 242kcal P : 9.7g F : 4.5g C : 42.9g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22		月	軟飯 鶏ささ身とキャベツの炒め物 にんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ)	ひじきクッキー	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉	キャベツ にんじん かぼちゃ ひじき	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene. : 214kcal P : 8.3g F : 3.6g C : 38.6g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.9g
9	23		火	軟飯 豆腐とじゃがいもの煮物 こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・もやし)	じゃこにぎり	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) しら す干し	米 じゃがいも 砂 糖 白いりごま	こまつな にんじん カットわかめ もやし	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 215kcal P : 6.1g F : 1.9g C : 45g Ca : 78mg 食塩相当量 : 0.9g
10	24		水	軟飯 かれのいの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(玉ねぎ) バナナ	にんじんの豆乳プリン	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 砂糖	キャベツ たまねぎ バナナ にんじん 粉かてん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 197kcal P : 8.8g F : 1.7g C : 37.8g Ca : 39mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25		木	軟飯 鶏ささ身とコーンの煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(にんじん)	ツナとにんじんのお焼き	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 砂糖 片栗粉 油	コーン チンゲンサ イ にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 165kcal P : 8.4g F : 1.4g C : 30.9g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.9g
12			金	鶏うどん スティックにんじん 茹でブロッコリー オレンジ	納豆ごはん	鶏ささ身 挽きわり 納豆	干しうどん 米	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレ ンジ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 193kcal P : 9.1g F : 1.1g C : 37.9g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1.6g
13	27		土	軟飯 鶏むねの照り煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	きな粉ごはん	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 砂糖	ほうれんそう かぼ ちゃ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 232kcal P : 9.9g F : 2.7g C : 43.4g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.8g
16	30		火	軟飯 かれのいのトマト缶煮 ほうれん草のコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) オレンジ	鶏の春野菜パスタ	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 鶏ささ 身	米 砂糖 油 スパ ゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれん そう コーン なす オレンジ アスパラ ガス	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 239kcal P : 12.6g F : 2.6g C : 43.4g Ca : 47mg 食塩相当量 : 1g
17	31		水	パン粥 にんじんのそぼろ煮 スティックきゅうり すまし汁(こまつな)	みそにぎり	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米粉パン 砂糖 米	にんじん きゅうり こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 210kcal P : 9g F : 5.6g C : 32.6g Ca : 63mg 食塩相当量 : 1.1g
18			木	軟飯 にんじんと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(だいこん・かぼちゃ)	コーンうどん	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽き わり納豆	米 砂糖 干しうど ん 油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だい こん かぼちゃ キャベツ コーン	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 220kcal P : 7.9g F : 3.6g C : 40.2g Ca : 45mg 食塩相当量 : 1.4g
19			金	軟飯 鮭のみそ煮 にんじんしりしり風 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ツナと豆腐のお焼き	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) ツナ水煮 缶 絹ごし豆腐	米 砂糖 油 じゃ がいも 片栗粉	にんじん たまねぎ コーン	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 282kcal P : 12.7g F : 5.5g C : 47.5g Ca : 57mg 食塩相当量 : 0.8g
26			金	軟飯 ピーマンとツナの炒め煮 にんじんの甘煮 すまし汁(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	キャロットケーキ	ツナ水煮缶 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも 小麦粉	ピーマン にんじん キャベツ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ベーキン グパウダー	Ene. : 230kcal P : 7.2g F : 3.5g C : 43.6g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.8g