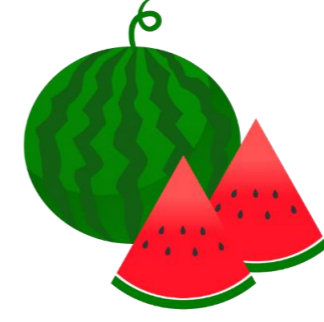




令和5年8月 献立表



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 | 火 | 軟飯 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ) | 麦茶 にんじんごはん | 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 木綿豆腐 | 米 砂糖 | なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん カットわかめ | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩 | Ene. : 231kcal P : 8.1g F : 3.5g C : 43.1g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.8g |
| 2 | 16 | 30 | 水 | 軟飯 かれのいの煮つけ こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ) | 麦茶 豆乳クッキー | かれのい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 | 米 砂糖 ホットケーキ粉 油 | こまつな にんじん キャベツ | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 222kcal P : 9.1g F : 3.8g C : 38.6g Ca : 73mg 食塩相当量 : 1.1g |
| 3 | | | 木 | 米粉のパン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ) すいか | 麦茶 ごまかけごはん | 育児用粉ミルク 鶏むね肉 | 米粉パン 砂糖 じゃがいも 米 白 いりごま | あおのり たまねぎ すいか | 湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 217kcal P : 9.7g F : 4.3g C : 36.4g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.9g |
| 4 | 18 | | 金 | 軟飯 鶏ささ身となすのトマト缶煮 蒸かしかぼちゃ みそ汁(にんじん) バナナ | 麦茶 じゃがいもお焼き | 鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 油 | なす トマト缶 かぼちゃ にんじん バナナ | 昆布だし汁 しょうゆ | Ene. : 238kcal P : 9.9g F : 1.1g C : 49.8g Ca : 21mg 食塩相当量 : 1g |
| 5 | 19 | | 土 | 軟飯 なすと鶏ひきのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) | 麦茶 五平餅 | 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) | 米 砂糖 じゃがいも | なす たまねぎ ブロッコリー | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩 | Ene. : 230kcal P : 8.3g F : 3.3g C : 44.3g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g |
| 7 | 21 | | 月 | 軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒め物 スティックきゅうり みそ汁(玉ねぎ・わかめ) | 麦茶 コーンごはん | 鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) | 米 油 | ピーマン きゅうり たまねぎ カットわかめ コーン | しょうゆ 食塩 昆布だし汁 | Ene. : 207kcal P : 8.2g F : 1.4g C : 41.1g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.9g |
| 8 | 22 | | 火 | 軟飯 鶏のしょうゆがらめ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも) | 麦茶 マカロニきなこ | 鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) きな粉 | 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ | キャベツ にんじん | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 205kcal P : 10.5g F : 2.1g C : 38.3g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.6g |
| 9 | 23 | | 水 | ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) オレンジ | 麦茶 おかかごはん | 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 木綿豆腐 かつお節 | 干しうどん 油 砂糖 米 | たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ だいこん オレンジ | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 230kcal P : 8.1g F : 4.9g C : 39.4g Ca : 39mg 食塩相当量 : 1.8g |
| 10 | 24 | | 木 | 軟飯 鶏ひきと玉ねぎの炒めもの きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも) | 麦茶 みそ蒸しパン(豆乳) | 鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳 | 米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキ粉 | たまねぎ きゅうり にんじん カットわかめ | しょうゆ 昆布だし汁 | Ene. : 244kcal P : 7.6g F : 6.1g C : 41.7g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.9g |
| 12 | 26 | | 土 | 軟飯 鶏ささ身の照り煮 キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす) | 麦茶 きなこスティックの米粉パン | 鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) きな粉 | 米 砂糖 油 米粉パン | キャベツ にんじん コーン たまねぎ なす | しょうゆ 昆布だし汁 | Ene. : 217kcal P : 10.8g F : 3g C : 38.6g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1g |
| 14 | 28 | | 月 | 軟飯 鮭の野菜あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん) | 麦茶 コーンうどん(にんじん) | さけ 米みそ(淡色辛みそ) | 米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 干しうどん | たまねぎ にんじん あおのり コーン | 昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水 | Ene. : 224kcal P : 9.7g F : 2.5g C : 43.2g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1.4g |
| 17 | | | 木 | 軟飯 キャベツとツナの煮物 コロコロにんじん みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) | 麦茶 豆乳スイートパンプキン | ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 | 米 砂糖 じゃがいも | キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ | しょうゆ 昆布だし汁 | Ene. : 179kcal P : 6.2g F : 0.8g C : 39.1g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.9g |
| 25 | | | 金 | 軟飯 豚ひきとじゃがいもの甘辛煮 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(にんじん・こまつな) | 麦茶 米粉のケーキ(豆乳) | 豚ひき肉 豆乳 | 米 じゃがいも 砂糖 米粉 片栗粉 油 | にんじん ピーマン こまつな | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 ベーキングパウダー | Ene. : 250kcal P : 6.8g F : 6.1g C : 44.5g Ca : 41mg 食塩相当量 : 1g |
| 31 | | | 木 | 米粉のパン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ) オレンジ | 麦茶 ごまかけごはん | 育児用粉ミルク 鶏むね肉 | 米粉パン 砂糖 じゃがいも 米 白 いりごま | あおのり たまねぎ オレンジ | 湯 しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 216kcal P : 9.8g F : 4.3g C : 36.2g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.9g |