



# 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