



令和5年10月 こんだて表



さかいらんごの木保育園 後期食

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			
2	16	月	軟飯 鶏のしょうゆがらめ ブロッコリーとスティックにんじん みそ汁(キャベツ・わかめ)	豆乳ごまクッキー	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 牛 乳 豆乳	米 油 砂糖 片 栗粉 白いりごま 小麦粉	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 216kcal P : 9.4g F : 4.3g C : 36.4g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17	火	軟飯 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピュー レー) みそ汁(かぼちゃ)	ツナごはん	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶	米 じゃがいも 砂 糖 油	たまねぎ トマト ピューレー かぼ ちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 258kcal P : 9.2g F : 3.6g C : 49.8g Ca : 18mg 食塩相当量 : 1g
4	18	水	軟飯 たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(さといも)	豆乳蒸しパン	たら かつお節 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 油 砂糖 片 栗粉 さといも ホットケーキ粉	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 209kcal P : 8.6g F : 2.6g C : 38.5g Ca : 58mg 食塩相当量 : 1g
5	19	木	そぼろ丼(豚ひき) キャベツとにんじんのコーンサラダ すまし汁(じゃがいも) りんご	五平餅	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも	たまねぎ キャベ ツ にんじん コー ン りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 水	Ene. : 273kcal P : 8.4g F : 6.3g C : 48.2g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20	金	軟飯 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(はくさい)	焼きうどん	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 鶏ささ身	米 砂糖 さつまい も 干しうどん 油	にんじん はくさい キャベツ たまね ぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 235kcal P : 12g F : 2.6g C : 42.5g Ca : 30mg 食塩相当量 : 1.2g
7	21	土	3色そぼろ丼 ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(さつまいも)	トーストスティック	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 さつまいも 食パン 砂糖	にんじん ピーマ ン コーン ブロッ コリー ひじき	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁	Ene. : 237kcal P : 8.3g F : 5.5g C : 41.2g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1.2g
10	24	火	軟飯 かれのいの照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ)	おから入り蒸しパン(豆乳)	かれい 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) おからパ ウダー 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	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 208kcal P : 9.5g F : 3.7g C : 36.3g Ca : 50mg 食塩相当量 : 1g
11	25	水	米粉のパン粥 鶏むねの照り煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(かぶ・玉ねぎ) バナナ	ふりかけごはん	育児用粉ミルク 鶏むね肉 かつお 節	米粉パン 砂糖 米 白いりごま	こまつな にんじん かぶ たまねぎ バナナ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 219kcal P : 9.9g F : 4.4g C : 36g Ca : 81mg 食塩相当量 : 0.9g
12	26	木	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜ともやしの和え物 すまし汁(にんじん)	スイートポテト(豆乳)	鶏ささ身 豆乳	米 油 さつまいも 砂糖	たまねぎ チンゲ ンサイ もやし に んじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 196kcal P : 7.4g F : 1.2g C : 40.2g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.6g
13		金	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん・はくさい) オレンジ	豆腐パン(米粉)	鶏ひき肉 絹ごし 豆腐	米 砂糖 米粉 油	たまねぎ ブロッ コリー にんじん は くさい 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 : 7.8g F : 4.2g C : 41.8g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.8g
14	28	土	軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒め物 ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも)	きな粉ごはん	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) き な粉	米 油 じゃがいも 砂糖	ピーマン ほうれ んそう にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 221kcal P : 9.2g F : 2g C : 43.2g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.8g
23		月	軟飯 豆腐とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(だいこん・キャベツ)	マカロニきなこ	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) き な粉	米 砂糖 マカロニ	にんじん かぼ ちゃ だいこん キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 210kcal P : 7g F : 2.6g C : 42.5g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.8g
27		金	軟飯 鶏肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁(はくさい) りんご	豆腐パン	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) 木 綿豆腐	米 じゃがいも 砂 糖 油 ホットケー キ粉	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー はくさい りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 水	Ene. : 247kcal P : 10.3g F : 4.2g C : 45g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.7g
30		月	軟飯 鶏のしょうゆがらめ ブロッコリーとスティックにんじん みそ汁(キャベツ・わかめ)	中華まん(さつまいも)(豆 乳)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 油 砂糖 片 栗粉 ホットケーキ 粉 さつまいも	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 232kcal P : 10.3g F : 2.2g C : 44.6g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.9g
31		火	2色そぼろ丼 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん) みかん	かぼちゃのもちもちカップ ケーキ(米粉)	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 油 砂糖 米 粉	にんじん ピーマ ン キャベツ たま ねぎ みかん か ぼちゃ	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 ベーキ ングパウダー	Ene. : 259kcal P : 7.2g F : 7.4g C : 43.4g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.9g