こんだてひょう　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		
1	15	29	水	軟飯 にんじんのそぼろ煮 こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	さつまいものようかん	鶏ひき肉　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　さつまいも	にんじん　こまつなもやし　かぼちゃ　粉かんてん	しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene.：229kcal P：7.9g F：3.5g C：44.6g Ca：67mg 食塩相当量：0.8g
2	16	30	木	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐)	おかかごはん	鶏むね肉　木綿豆腐　かつお節	干しうどん　油　砂糖　片栗粉　米	はくさい　にんじん　コーン　グリンピース　ピーマン	食塩　しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene.：202kcal P：8.5g F：3.1g C：35.8g Ca：28mg 食塩相当量：1.9g
4	18		土	そぼろ丼(鶏ひき) ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(だいこん・わかめ)		鶏ひき肉　米みそ(淡色辛みそ)	米　油　砂糖	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん　だいこん　カットわかめ	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：239kcal P：8.6g F：4.7g C：42.4g Ca：28mg 食塩相当量：0.9g
6	20		月	軟飯 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	豆乳蒸しパン	鶏ひき肉　豆乳	米　片栗粉　油　砂糖　ホットケーキ粉	たまねぎ　キャベツ　にんじん	食塩　しょうゆ　水　昆布だし汁	Ene.：229kcal P：8.1g F：5.5g C：38g Ca：33mg 食塩相当量：0.6g
7	21		火	軟飯 鶏むねのすき煮 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ)	コーンお焼き	鶏むね肉　米みそ(淡色辛みそ)　牛乳	米　片栗粉　油　砂糖　ホットケーキ粉	にんじん　はくさい　ブロッコリー　たまねぎ　コーン	昆布だし汁　しょうゆ	Ene.：228kcal P：8.3g F：3.9g C：41.8g Ca：47mg 食塩相当量：0.8g
8	22		水	軟飯 かれいの照り焼き かぶときゅうりの和え物 みそ汁(かぼちゃ) りんご	マカロニきなこ	かれい　米みそ(淡色辛みそ)　きな粉	米　砂糖　油　マカロニ	かぶ　きゅうり　かぼちゃ　りんご	しょうゆ　昆布だし汁　水　食塩	Ene.：210kcal P：9.2g F：2.3g C：40g Ca：31mg 食塩相当量：0.9g
9			木	パン粥 鶏のしょうゆがらめ ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	にんじんごはん	育児用粉ミルク 鶏ささ身	食パン　油　砂糖　片栗粉　米	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ	湯　しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene.：199kcal P：10.5g F：3.5g C：33g Ca：46mg 食塩相当量：1g
10			金	軟飯 豆腐とさつまいもの煮物 スティックきゅうり みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	豆腐クッキー	木綿豆腐　米みそ(淡色辛みそ)	米　さつまいも　砂糖　油　小麦粉	きゅうり　キャベツ　にんじん　みかん	しょうゆ　昆布だし汁　食塩　ベーキングパウダー	Ene.：222kcal P：5.7g F：4.4g C：41.5g Ca：63mg 食塩相当量：0.9g
11	25		土	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(にんじん・わかめ)	ごまかけごはん	鶏むね肉　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　白いりごま	たまねぎ　こまつな　にんじん　カットわかめ	昆布だし汁　しょうゆ	Ene.：215kcal P：8g F：2.1g C：42.2g Ca：64mg 食塩相当量：0.8g
13	27		月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい)	かぼちゃきなこ団子	鶏ささ身　挽きわり納豆　米みそ(淡色辛みそ)　きな粉	米　砂糖　油　じゃがいも　片栗粉	チンゲンサイ　にんじん　はくさい　かぼちゃ	しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene.：204kcal P：10.5g F：2.4g C：37.8g Ca：40mg 食塩相当量：0.8g
14	28		火	軟飯 鮭のみそ煮 だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(さつまいも) バナナ	ほうれん草蒸しパン(豆乳)	さけ　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　砂糖　さつまいも　ホットケーキ粉　油	だいこん　きゅうり　バナナ　ほうれんそう	昆布だし汁　しょうゆ　食塩	Ene.：239kcal P：9.5g F：3.3g C：44.1g Ca：32mg 食塩相当量：0.8g
17			金	軟飯 かれいの煮つけ にんじんしりしり風 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	ラスク	かれい　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　油　さつまいも　食パン	にんじん　ほうれんそう	しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene.：209kcal P：8.3g F：2.3g C：40g Ca：29mg 食塩相当量：1.1g
24			金	軟飯 豆腐とにんじんの煮物 茹でブロッコリー みそ汁(さつまいも・にんじん) みかん	スイートポテト(豆乳)	木綿豆腐　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　砂糖　さつまいも	にんじん　ブロッコリー　みかん	しょうゆ　昆布だし汁	Ene.：219kcal P：5.6g F：2g C：47.2g Ca：63mg 食塩相当量：0.7g