令和5年12月 こんだてひょう

さかいりんごの木保育園　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		
1	15		金	軟飯 たらの煮つけ はくさいの炒め物 みそ汁(だいこん・チンゲン菜) バナナ	トーストスティック	たら　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　油　食パン	はくさい　にんじん　ブロッコリー　だいこん　チンゲンサイ　バナナ	しょうゆ　食塩　昆布だし汁	Ene. : 220kcal P : 8.9g F : 2.3g C : 42.5g Ca : 38mg 食塩相当量 : 1.2g
2	16		土	軟飯 ささみのあんかけ さつまいもとにんじんの蒸し野菜 みそ汁(当日具の野菜決まります。)	ほうれん草蒸しパン	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)	米　馬鈴薯でんぷん　さつまいも	にんじん	鰹節　昆布だし汁	Ene. : 211kcal P : 9.6g F : 2.3g C : 40.9g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.9g
4	18		月	軟飯 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) すまし汁(じゃがいも)	にんじんごはん	鶏むね肉	米　油　砂糖　じゃがいも	たまねぎ　トマトピューレー　にんじん	昆布だし汁　しょうゆ　食塩	Ene. : 225kcal P : 8.8g F : 1.5g C : 45.4g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.7g
5	19		火	軟飯 かれいの煮つけ こまつなともやしの和え物 すまし汁(玉ねぎ) バナナ	コーンお焼き	かれい　牛乳	米　砂糖　ホットケーキ粉　油	こまつな　もやし　たまねぎ　バナナ　コーン	しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene. : 229kcal P : 8.5g F : 2.2g C : 44.7g Ca : 73mg 食塩相当量 : 0.8g
6	20		水	パン粥 鶏ひきとピーマンのケチャップ煮 粉ふき芋 すまし汁(にんじん・キャベツ)	こまつなごはん	育児用粉ミルク　鶏ひき肉	食パン　砂糖　じゃがいも　米	ピーマン　にんじん　キャベツ　こまつな	湯　ケチャップ　しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene. : 216kcal P : 8.8g F : 5.5g C : 35g Ca : 54mg 食塩相当量 : 1.1g
7	21		木	軟飯 鮭の野菜あんかけ かぶのわかめ和え みそ汁(かぼちゃ) りんご	スイートポテト(豆乳)	さけ　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　油　砂糖　片栗粉　さつまいも	たまねぎ　にんじん　かぶ　カットわかめ　かぼちゃ　りんご	昆布だし汁　食塩　しょうゆ　水	Ene. : 234kcal P : 8.8g F : 2.5g C : 47g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.8g
8			金	軟飯 鶏ささ身とにんじんの炒め物 はくさいの煮浸し みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	ほうれん草蒸しパン(豆乳)	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　油　砂糖　さつまいも　ホットケーキ粉	にんじん　はくさい　ほうれんそう	しょうゆ　昆布だし汁	Ene. : 220kcal P : 10.1g F : 3.1g C : 39.5g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.8g
9	23		土	軟飯 たいと野菜の和風あんかけ はくさいの煮びたし みそ汁(当日具の野菜決まります。)	りんご蒸しパン	米みそ(淡色辛みそ)	米	たまねぎ　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 210kcal P : 8.9g F : 0.9g C : 42.6g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.9g
11			月	軟飯 かれいの煮つけ にんじんとだいこんの和え物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	さつまいもの豆乳煮	かれい　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　砂糖　さつまいも	にんじん　だいこん　かぼちゃ　たまねぎ	しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene. : 209kcal P : 8.2g F : 1.5g C : 42g Ca : 41mg 食塩相当量 : 1g
12	26		火	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(にんじん)	納豆ごはん	鶏ささ身　挽きわり納豆　米みそ(淡色辛みそ)	米　油	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん	しょうゆ　昆布だし汁	Ene. : 224kcal P : 9.9g F : 2.4g C : 42.5g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.9g
13	27		水	軟飯 豚ひきの味噌炒め 塩ゆでキャベツ すまし汁(かぶ・にんじん)	お好み焼き	豚ひき肉　米みそ(淡色辛みそ)　鶏ささ身　かつお節	米　砂糖　油　小麦粉	たまねぎ　にんじん　キャベツ　かぶ　コーン	しょうゆ　食塩　昆布だし汁	Ene. : 234kcal P : 8.2g F : 5.7g C : 38.7g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.9g
14	28		木	軟飯 豆腐チャンプル(こまつな) みそ汁(はくさい)	きな粉入り蒸しパン(豆乳)	木綿豆腐　鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)　きな粉　豆乳	米　油　ホットケーキ粉　砂糖	こまつな　はくさい	食塩　しょうゆ　昆布だし汁	Ene. : 223kcal P : 11.2g F : 4.9g C : 35.1g Ca : 87mg 食塩相当量 : 0.8g
22			金	鶏うどん ほうれん草とだいこんの和え物 みかん	かぼちゃケーキ(米粉)	鶏ささ身　豆乳	干しうどん　砂糖　油　米粉	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　だいこん　みかん　かぼちゃ	昆布だし汁　食塩　しょうゆ　ベーキングパウダー	Ene. : 217kcal P : 8g F : 4.4g C : 37.4g Ca : 46mg 食塩相当量 : 1.7g
25			月	軟飯 豚ひきと玉ねぎの甘辛煮 じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(だいこん・にんじん)	きな粉クッキー	豚ひき肉　きな粉	米　砂糖　じゃがいも　油　小麦粉	たまねぎ　にんじん　だいこん	しょうゆ　昆布だし汁　食塩　水	Ene. : 267kcal P : 8.3g F : 6.9g C : 46g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.8g