令和6年　こんだてひょう　後期食

さかいりんごの木保育園

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		
4	18		木	軟飯 肉じゃが みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	マカロニきなこ	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)　きな粉	米　じゃがいも　砂糖　油　マカロニ	たまねぎ　にんじん　カットわかめ	しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene. : 218kcal P : 10.8g F : 2.1g C : 41.6g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.6g
5			金	軟飯 かれいの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	七草がゆ	かれい　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖	キャベツ　かぼちゃ　にんじん　だいこん　かぶ　ほうれんそう	しょうゆ　食塩　昆布だし汁	Ene. : 190kcal P : 8g F : 1g C : 38g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20		土	軟飯 鶏ささみと野菜の和風あんかけ さつまいもとにんじんの蒸し野菜 みそ汁(当日子どもが決めます)	ほうれん草蒸しパン	鶏ささみ　米みそ(淡色辛みそ)	米　砂糖　さつまいも　じゃがいも　にんじん　馬鈴薯でんぷん　ほうれん草蒸しパン	たまねぎ　はくさい　にんじん　ほうれん草	しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene. : 210kcal P : 7.2g F : 3.3g C : 39.8g Ca : 38mg 食塩相当量 : 1.1g
9	23		火	軟飯 たらのしょうゆ焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ)	スイートポテト(豆乳)	たら　挽きわり納豆　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　さつまいも　砂糖	キャベツ　にんじん　たまねぎ	しょうゆ　昆布だし汁	Ene. : 191kcal P : 8.1g F : 1.2g C : 38.5g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.7g
10	24		水	パン粥 鶏ささ身のトマト煮 こまつなのお浸し すまし汁(だいこん)	ひじきにぎり	育児用粉ミルク　鶏ささ身	食パン　砂糖　米　油	たまねぎ　トマト缶　こまつな　だいこん　ひじき　にんじん	湯　昆布だし汁　しょうゆ　食塩	Ene. : 201kcal P : 10.5g F : 3.4g C : 33g Ca : 82mg 食塩相当量 : 1.1g
11	25		木	2色そぼろ丼 ほうれん草のごま和え すまし汁(玉ねぎ) バナナ	にんじんごはん	豚ひき肉	米　油　砂糖　白いりごま	にんじん　ピーマン　ほうれんそう　たまねぎ　バナナ	食塩　しょうゆ　昆布だし汁	Ene. : 260kcal P : 7.7g F : 4.9g C : 48.8g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.9g
12			金	軟飯 豆腐の松風焼き にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(キャベツ) りんご	ほうれん草入りクッキー	鶏ひき肉　木綿豆腐　米みそ(淡色辛みそ)　豆乳	米　片栗粉　砂糖　白いりごま　油　ホットケーキ粉	たまねぎ　にんじん　だいこん　キャベツ　りんご　ほうれんそう	しょうゆ　昆布だし汁　食塩　水	Ene. : 242kcal P : 7.6g F : 5.2g C : 42.2g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27		土	軟飯 鶏ささみのあんかけ だいこんとにんじんの和え物 みそ汁(具は子ども達が決めます)	りんご蒸しパン	鶏ささみ　米みそ(淡色辛みそ)　かつお節	米　馬鈴薯でんぷん　りんご蒸しパン	だいこん　にんじん	食塩　しょうゆ　水　昆布だし汁	Ene. : 237kcal P : 8.4g F : 4.1g C : 43g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.9g
15	29		月	軟飯 鶏むねの照り煮 かぼちゃの煮物 みそ汁(にんじん)	おからパン(豆乳)	鶏むね肉　米みそ(淡色辛みそ)　おからパウダー　豆乳	米　砂糖　ホットケーキ粉　油	かぼちゃ　にんじん	しょうゆ　昆布だし汁　水	Ene. : 275kcal P : 10.6g F : 3.7g C : 52g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.9g
16	30		火	そぼろ丼(鶏ひき) こまつなの白和え すまし汁(じゃがいも) バナナ	かぼちゃの豆乳プリン	鶏ひき肉　木綿豆腐　調整豆乳	米　油　砂糖　じゃがいも	たまねぎ　こまつな　にんじん　バナナ　かぼちゃ　粉かんてん	しょうゆ　昆布だし汁　食塩　水	Ene. : 243kcal P : 9.3g F : 5.8g C : 40.6g Ca : 72mg 食塩相当量 : 0.5g
17	31		水	軟飯 たらの煮物 にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(さつまいも)	汁ビーフン	たら　米みそ(淡色辛みそ)　ツナ水煮缶	米　砂糖　さつまいも　ビーフン　油	にんじん　だいこん　たまねぎ	昆布だし汁　しょうゆ　食塩	Ene. : 203kcal P : 8.5g F : 1.4g C : 40g Ca : 30mg 食塩相当量 : 1.1g
19			金	軟飯 かれいの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	お好み焼き	かれい　米みそ(淡色辛みそ)　鶏ささ身　かつお節	米　砂糖　小麦粉　油	キャベツ　かぼちゃ　にんじん　コーン	しょうゆ　食塩　昆布だし汁	Ene. : 210kcal P : 9.5g F : 2.2g C : 38.6g Ca : 36mg 食塩相当量 : 1g
22			月	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ひじきの煮物 みそ汁(にんじん)	コーンごはん	鶏ささ身　米みそ(淡色辛みそ)	米　油　砂糖	たまねぎ　ひじき　にんじん　コーン	しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene. : 217kcal P : 8.4g F : 1.4g C : 43.7g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1g
26			金	軟飯 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(玉ねぎ) みかん	2色のクッキー(緑・白)(米粉)	鶏ひき肉　おからパウダー　豆乳	米　じゃがいも　砂糖　油　米粉	キャベツ　にんじん　コーン　たまねぎ　みかん　ほうれんそう	しょうゆ　昆布だし汁　食塩	Ene. : 253kcal P : 7.7g F : 6.5g C : 43.8g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.8g