



こんだてひょう 後期食



さかいりんの保育園

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				
1	15	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	豆乳きなこマフィン	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケー キ粉	こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 245kcal P : 12.2g F : 4.9g C : 40.2g Ca : 64mg 食塩相当量 : 0.9g	
2	16	30	火	軟飯 鮭のみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	スイートパンプキン(豆乳)	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖	にんじん キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 192kcal P : 8.7g F : 1.7g C : 38g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17	水	パン粥(3日食パン 17日米粉パン) 鶏むねのトマト缶煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	にんじんごはん	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン(3日) 米粉パン(17日) 油 砂糖 じゃがい も 米	たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな にんじん	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 212kcal P : 10.1g F : 3.6g C : 37g Ca : 61mg 食塩相当量 : 1g	
4	18	木	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	4日 ごま蒸しパン 18日 豆乳ごま蒸しパン	鶏ささ身 牛乳(4日) 豆乳(18日)	米 じゃがいも 砂 糖 ホットケーキ粉 白いりごま 油	チンゲンサイ にん じん たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 214kcal P : 8.3g F : 2.9g C : 39.7g Ca : 69mg 食塩相当量 : 0.7g	
5	19	金	軟飯 かれいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	豆腐パン	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 木綿豆 腐	米 砂糖 ホット ケーキ粉 油	かぶ きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 211kcal P : 8.8g F : 2.5g C : 39.2g Ca : 52mg 食塩相当量 : 1g	
6	20	土	軟飯 鶏ささ身と野菜の和風あんかけ にんじんの甘煮 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	ほうれん草蒸しパン	鶏ささ身	米 砂糖 ばれい しよでんぷん	じゃがいも にんじ ん ほうれん草 キャベツ かぼちゃ	かつお節 昆布だ し汁 しょうゆ 食 塩	Ene. : 239kcal P : 10g F : 2.1g C : 46.9g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g	
8	22	月	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ)	豆乳みそ蒸しパン	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 ホット ケーキ粉 油	きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 224kcal P : 8.6g F : 2.8g C : 42.4g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.9g	
9	23	火	軟飯 たらのしょうゆ焼き こまつなのお浸し みそ汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	コーンクッキー	たら 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 ホットケーキ粉 油	こまつな たまねぎ にんじん オレンジ コーン	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 208kcal P : 8.3g F : 2.9g C : 38.2g Ca : 79mg 食塩相当量 : 0.8g	
10	24	水	軟飯 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜)	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 ブロッコリー ひじ き チンゲンサイ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 224kcal P : 11.4g F : 2.7g C : 41.8g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.8g	
11	25	木	そぼろ丼(鶏ひき) キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(だいこん) バナナ	ふりかけごはん	鶏ひき肉 かつお 節	米 油 砂糖 白い りごま	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩	Ene. : 257kcal P : 8.2g F : 4.7g C : 47.1g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g	
12		金	軟飯 豆腐とこまつなの煮物 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	おにまんじゅう(米粉)	木綿豆腐	米 砂糖 さつまい も 米粉 片栗粉	こまつな たまねぎ キャベツ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 水	Ene. : 215kcal P : 5g F : 1.7g C : 46.1g Ca : 69mg 食塩相当量 : 0.7g	
13	27	土	軟飯 鯛と野菜の和風あんかけ こまつなのお浸し みそ汁(たまねぎ・にんじん)	ほうれん草蒸しパン	鯛 米みそ(淡色辛 みそ)	米 さつまいも ば れいしよでんぷん	たまねぎ にんじん ブロッコリー こま つな	かつお節 昆布 昆布だし しょうゆ	Ene. : 230kcal P : 7.6g F : 4.2g C : 42.6g Ca : 18mg 食塩相当量 : 1.1g	
26		金	軟飯 鶏むねの照り煮 チンゲン菜とにんじんのコーンと和え すまし汁(玉ねぎ)	バナナケーキ	鶏むね肉 豆乳	米 砂糖 油 小麦 粉	チンゲンサイ にん じん コーン たま ねぎ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ベーキ ングパウダー	Ene. : 216kcal P : 9g F : 2.6g C : 40g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.8g	