



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	米粉のパン粥 にんじんのそぼろ煮 じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(こまつな)	みそにぎり	育児用粉ミルク 鶏ひき肉 信州み そ	米粉パン 砂糖 じゃがいも 米	にんじん ブロッ コリー こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 226kcal P : 9.8g F : 5.7g C : 36.9g Ca : 65mg 食塩相当量 : 1.1g
2			木	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん・わかめ)	手作りスティックパン(にん じん)	鶏ひき肉 信州み そ 豆乳	米 砂糖 米粉 油	たまねぎ キャベ ツ にんじん だい こん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁 ベーキングパ ウダー 食塩	Ene. : 201kcal P : 6.8g F : 3.8g C : 36.8g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.9g
7	21		火	軟飯 鶏ささ身とキャベツの炒め物 にんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ)	かぼちゃごはん	鶏ささ身 信州み そ	米 砂糖 油	キャベツ にんじん かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 224kcal P : 8.5g F : 1.4g C : 46g Ca : 21mg 食塩相当量 : 1g
8	22		水	軟飯 たらの煮つけ こまつなとにんじんのわかめ和え みそ汁(豆腐) オレンジ	ふりかけごはん	たら 木綿豆腐 信州みそ かつお 節	米 砂糖 白いり ごま	こまつな にんじん カットわかめ オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 222kcal P : 9.2g F : 1.7g C : 43.2g Ca : 78mg 食塩相当量 : 0.9g
9	23		木	軟飯 鶏ささ身とコーンの煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(にんじん)	ツナごはん	鶏ささ身 信州み そ ツナ水煮缶	米 砂糖	コーン チンゲンサ イ にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 213kcal P : 9.6g F : 0.9g C : 42.4g Ca : 36mg 食塩相当量 : 1g
10			金	鶏うどん スティックにんじん 茹でブロッコリー	納豆ごはん	鶏ささ身 挽きわり 納豆	干しうどん 米	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 184kcal P : 8.9g F : 1.1g C : 35.8g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1.6g
11	25		土	軟飯 鶏ささ身と野菜の和風あんかけ にんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ)	ほうれん草蒸しパン	鶏ささ身 信州み そ	米 砂糖 ばれい しょでんぷん ほう れん草蒸しパン	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー かぼちゃ	かつお 昆布だし 汁 しょうゆ	Ene. : 232kcal P : 7.7g F : 4.2g C : 42.5g Ca : 70mg 食塩相当量 : 0.9g
13	27		月	軟飯 鶏ささ身のしょうゆ煮 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(キャベツ・なす)	ごま蒸しパン(豆乳)	鶏ささ身 信州み そ 豆乳	米 砂糖 ホット ケーキ粉 白いり ごま 油	きゅうり にんじん キャベツ なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 205kcal P : 9.8g F : 3.1g C : 35.9g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.8g
14	28		火	軟飯 かれのいの煮つけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(玉ねぎ)	コーンうどん	かれい 信州みそ	米 砂糖 干しうど ん 油	キャベツ たまね ぎ にんじん コー ン	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 199kcal P : 8.5g F : 1.4g C : 38.7g Ca : 38mg 食塩相当量 : 1.5g
16	30		木	軟飯 にんじんと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(だいこん・かぼちゃ) オレンジ	おかかごはん	鶏ひき肉 信州み そ 挽きわり納豆 かつお節	米 砂糖	にんじん たまね ぎ チンゲンサイ だいこん かぼ ちゃ オレンジ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 239kcal P : 7.9g F : 3.3g C : 45.7g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.8g
17			金	軟飯 かれのいのトマト缶煮 ほうれん草のコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) バナナ	鶏の春野菜パスタ	かれい 信州みそ 鶏ささ身	米 砂糖 油 スパ ゲティ	たまねぎ トマト缶 にんじん ほうれ ん草 コーン な す バナナ アス パラガス	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 252kcal P : 12.7g F : 2.6g C : 46.7g Ca : 44mg 食塩相当量 : 1g
18			土	軟飯 鯛と野菜の和風あんかけ 塩ゆでキャベツ みそ汁(玉ねぎ)	ほうれん草蒸しパン	鯛 信州みそ 豆 乳	米 じゃがいも 砂 糖 油 ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん キャベツ ミッ クスベジタブル	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 240kcal P : 9.9g F : 4.3g C : 43g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.7g
20			月	軟飯 鮭の煮物 にんじんしりしり風 すまし汁(だいこん・じゃがいも)	じゃがいももち	さけ	米 砂糖 油 じゃ がいも 小麦粉	にんじん だいこ ん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 205kcal P : 8.6g F : 3.2g C : 37.6g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.8g
24			金	鶏うどん スティックにんじん 青のりポテト	納豆ごはん	鶏ささ身 挽きわり 納豆	干しうどん じゃが いも 米	たまねぎ にんじ ん あおのり	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 194kcal P : 8.7g F : 1g C : 39.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 1.7g
31			金	軟飯 キャベツとツナの煮物 にんじんの甘煮 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	キャロットケーキ	ツナ水煮缶 豆乳	米 砂糖 じゃがい も 油 小麦粉	キャベツ にんじん 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. : 241kcal P : 6.7g F : 3.2g C : 47.8g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.9g