



6月 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	土	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんとだいこんの和え物 みそ汁(なす)	おかかごはん	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) かつお節	米 砂糖	たまねぎ にんじん だいこん なす	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 222kcal P : 7.1g F : 2.9g C : 43.4g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.9g
3	17		月	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 だいこんのしらすサラダ すまし汁(玉ねぎ)	マカロニきなこ	鶏ささ身 しらす干 し きな粉	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	だいこん きゅうり コーン たまねぎ	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 209kcal P : 10.3g F : 1.4g C : 40.5g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.8g
4	18		火	軟飯 鶏ささ身の照り煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(じゃがいも)	ジャージャーうどん	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豚 ひき肉	米 砂糖 じゃがい も 干しうどん 油	チンゲンサイ に んじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 207kcal P : 10.6g F : 2.7g C : 36.5g Ca : 35mg 食塩相当量 : 1.3g
5	19		水	軟飯 かれいの煮つけ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)	にんじん風味のおからクッキー	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) おから パウダー 豆乳	米 砂糖 小麦粉 白いりごま 油	かぼちゃ にんじ ん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 ベーキ ングパウダー	Ene. : 214kcal P : 8.7g F : 2.7g C : 40.3g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20		木	パン粥(米粉パン) 鶏むねのトマト缶煮込み 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん)	ひじきにぎり	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン(米粉パン) 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん ひじき	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 212kcal P : 9.6g F : 5.1g C : 33.5g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.9g
7	21		金	軟飯 かれいのみそ煮 こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ) オレンジ	じゃがいもお焼き	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわ り納豆	米 砂糖 じゃがい も 片栗粉 油	こまつな にんじん たまねぎ オレンジ	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 213kcal P : 9g F : 1.8g C : 42.2g Ca : 65mg 食塩相当量 : 1.3g
8	22		土	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 スティックにんじん みそ汁(だいこん)	コーンお焼き(豆乳)	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 コーン	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 207kcal P : 8.4g F : 1.9g C : 40.1g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24		月	軟飯 玉ねぎとツナの炒め煮 にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(かぼちゃ・キャベツ)	お好み焼き	ツナ水煮缶 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 ピーマン かぼ ちゃ キャベツ コーン	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 206kcal P : 8.4g F : 2.2g C : 39.1g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1.1g
11	25		火	軟飯 煮奴 きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(だいこん)	コーン蒸しパン	絹ごし豆腐 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 コーン	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 195kcal P : 5.2g F : 3.3g C : 37.3g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26		水	軟飯 鶏ひきとにんじんの炒め物 塩ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	ほうれん草ごはん	鶏ひき肉	米 砂糖 油	にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ ほうれんそう	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 233kcal P : 7.3g F : 3.2g C : 45.1g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27		木	軟飯 鮭の野菜あんかけ にんじんとなすの煮物 みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	にんじんごはん	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも	たまねぎ にんじ ん なす キャベツ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 240kcal P : 9.7g F : 2.5g C : 47.1g Ca : 25mg 食塩相当量 : 1g
14			金	鶏うどん こまつなとにんじんの和え物 バナナ	ごまかけごはん	鶏ささ身	干しうどん 米 白 すりごま	たまねぎ にんじ ん こまつな バナ ナ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 195kcal P : 8.2g F : 0.7g C : 39.6g Ca : 52mg 食塩相当量 : 1.5g
28			金	軟飯 鶏ささ身の煮物 こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) メロン	スイートパンプキン(豆乳)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖	こまつな にんじん かぼちゃ たまね ぎ メロン	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 195kcal P : 9.6g F : 0.9g C : 39.7g Ca : 54mg 食塩相当量 : 0.8g