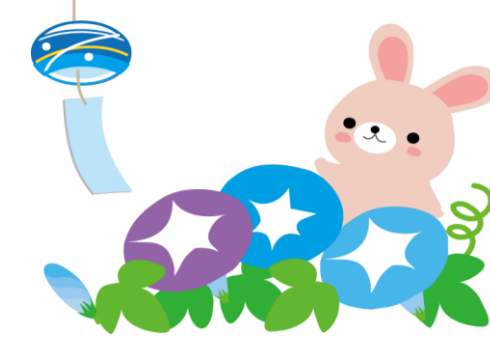




こんだてひょう 後期食



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	29	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き スティックにんじん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	ホットケーキ(こまつな)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉	にんじん かぼちゃ たまねぎ こまつな	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 220kcal P : 9.9g F : 3.5g C : 38.3g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.9g	
2	16	30	火	軟飯 鶏ささ身の煮物 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	トマト蒸しパン(豆乳)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 じゃがい も ホットケーキ粉 油	キャベツ にんじん トマトピューレー	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 215kcal P : 9.7g F : 2.2g C : 40.9g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.9g
3	17	水	軟飯 煮奴 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(なす) オレンジ	とうもろこしごはん	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ にん じん なす オレン ジ とうもろこし	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 207kcal P : 5.2g F : 1.7g C : 43.6g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.8g	
4	18	木	軟飯 鮭の煮物 キャベツともやしのごま和え みそ汁(こまつな・だいこん)	トーストスティック	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 白いりご ま 食パン 油	キャベツ もやし こまつな だいこん	昆布だし汁 しょう ゆ	Ene. : 206kcal P : 9.8g F : 3g C : 36.3g Ca : 40mg 食塩相当量 : 1g	
5		金	そぼろ丼(豚ひき) じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(玉ねぎ) メロン	七タ汁	豚ひき肉	米 油 じゃがいも 砂糖 そうめん	たまねぎ ブロッコ リー メロン オクラ にんじん	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 214kcal P : 8.1g F : 5.4g C : 36.3g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.9g	
6	20	土	軟飯 鶏つくね スティックきゅうり みそ汁(にんじん)	きなこスティックパン	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 片栗粉 油 砂 糖 食パン	たまねぎ きゅうり にんじん	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 235kcal P : 9.3g F : 5.6g C : 38.8g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1g	
8	22	月	軟飯 たらの煮物 キャベツのおかか和え みそ汁(だいこん・なす)	じゃがいももち	たら かつお節 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も 小麦粉 油	キャベツ にんじん だいこん なす	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 187kcal P : 8g F : 1.5g C : 37.9g Ca : 31mg 食塩相当量 : 1g	
9	23	火	米粉のパン粥 鶏ささ身とにんじんの炒め物 こまつなのお浸し すまし汁(じゃがいも)	にんじんごはん	育児用粉ミルク 鶏 ささ身	米粉パン 油 じゃ がいも 米 砂糖	にんじん こまつな	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩	Ene. : 198kcal P : 10.5g F : 3.4g C : 33.4g Ca : 77mg 食塩相当量 : 1g	
10	24	水	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 ネバネバサラダ すまし汁(豆腐)	きな粉ごはん	鶏むね肉 木綿豆 腐 きな粉	米 砂糖 油	たまねぎ オクラ ト マト きゅうり	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 225kcal P : 9.5g F : 2g C : 43.6g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.7g	
11	25	木	軟飯 かれいの煮つけ にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	ツナごはん	かれい 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ水 煮缶	米 砂糖	にんじん ピーマン かぼちゃ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 243kcal P : 9.9g F : 1.2g C : 49.5g Ca : 24mg 食塩相当量 : 1.1g	
12		金	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ) オレンジ	きな粉おはぎ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) きな 粉	米 油	たまねぎ チンゲン サイ にんじん キャベツ オレンジ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 226kcal P : 9.2g F : 1.9g C : 44g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.8g	
13	27	土	軟飯 肉じゃが 塩ゆでキャベツ みそ汁(玉ねぎ)	おかかごはん	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ) かつ お節	米 じゃがいも 砂 糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ 食塩 昆 布だし汁	Ene. : 238kcal P : 10.3g F : 1.5g C : 48.2g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.7g	
19		金	軟飯 そぼろ肉じゃが みそ汁(チンゲン菜)	ごまかけごはん	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖 油 白いりごま	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 241kcal P : 7.5g F : 3.8g C : 46.3g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.6g	
26		金	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 ブロッコリーとスティックにんじん すまし汁(だいこん・にんじん) すいか	トマトケーキ(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	ブロッコリー にん じん だいこん す いか トマトピュー レー コーン たま ねぎ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 211kcal P : 8.3g F : 1.8g C : 41.5g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.8g	
31		水	軟飯 煮奴 チンゲン菜とにんじんのお浸し みそ汁(なす)	コーンごはん	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	チンゲンサイ にん じん なす コーン	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 198kcal P : 5g F : 1.6g C : 41.6g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.8g	