



こんだてひょう こうきしょく



赤字はアレルギー対応食材

br>

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	木	米粉のパン粥 鶏むねの照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	麦茶 ごまかけごはん	育児用粉ミルク 乳アレルギー→昆布だし 鶏むね肉	米粉の食パン 砂糖 じゃがいも 米 白 りごま	あおのり たまねぎ オレンジ	湯 しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene. : 209kcal P : 10.3g F : 3.4g C : 36.2g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.9g
2	16		金	軟飯 麻婆豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(玉ねぎ)	麦茶 ふりかけごはん	絹ごし豆腐 豚ひき 肉 米みそ(淡色辛 みそ) かつお節	米 油 砂糖 片栗 粉 白いりごま	にんじん なす ブ ロッコリー ひじき たまねぎ	しょうゆ 水 食塩 昆布だし汁	Ene. : 251kcal P : 8.3g F : 5.9g C : 43.8g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.8g
3	17	31	土	軟飯 鶏ささ身の照り煮 キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	麦茶 おかかごはん	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ) かつお節	米 砂糖 油	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ た まねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 224kcal P : 9.7g F : 1.5g C : 44.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.9g
5	19		月	軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒め物 スティックきゅうり みそ汁(玉ねぎ)	麦茶 コーンごはん	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油	ピーマン きゅうり たまねぎ コーン	しょうゆ 食塩 昆布 だし汁	Ene. : 207kcal P : 8.2g F : 1.4g C : 41.1g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20		火	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) バナナ	麦茶 みそごはん	豚ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 挽きわり 納豆	干しうどん 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼ ちゃ だいこん バナ ナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 246kcal P : 8.3g F : 5g C : 43.3g Ca : 45mg 食塩相当量 : 1.9g
7	21		水	軟飯 鶏のしょうゆがらめ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(もやし) オレンジ	麦茶 コーンうどん(にんじん)	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 干しうどん	キャベツ にんじん もやし オレンジ コーン	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 211kcal P : 10.1g F : 1.5g C : 40.3g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1.2g
8			木	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 こまつなとにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	麦茶 にんじんごはん	鶏ひき肉 木綿豆腐	米 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん カットわか め	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 230kcal P : 7.6g F : 3.1g C : 44g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.9g
9	23		金	軟飯 鶏ささ身のトマト煮 蒸かしかぼちゃ すまし汁(玉ねぎ)	麦茶 きな粉ごはん	鶏ささ身 きな粉	米 砂糖	たまねぎ トマト缶 かぼちゃ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 240kcal P : 10.4g F : 1.3g C : 47.9g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.5g
10	24		土	軟飯 なすと鶏ひきのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも)	麦茶 ほうれんそう蒸しパン	鶏ひき肉 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(卵・ 乳不使用) 油	なす たまねぎ ブ ロッコリー	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 236kcal P : 8.4g F : 5.2g C : 41.4g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27		火	軟飯 鶏ひきとにんじんの炒め物 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	麦茶 ひじきにぎり	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃが いも	にんじん キャベツ ひじき	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 238kcal P : 7.4g F : 4g C : 45.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.8g
14	28		水	軟飯 かれの煮つけ こまつなとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ)	麦茶 豆乳クッキー	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 ホットケ ーキ粉(乳・卵不使用) 油	こまつな にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 214kcal P : 8.1g F : 3.3g C : 38.6g Ca : 72mg 食塩相当量 : 1.1g
22			木	軟飯 豆腐ステーキ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	麦茶 サーターアンダギー(米粉)	木綿豆腐 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな	しょうゆ 昆布だし汁 水 ペーキングパウ ダー	Ene. : 245kcal P : 5.8g F : 5.3g C : 44.4g Ca : 60mg 食塩相当量 : 0.6g
26			月	軟飯 鮭の野菜あんかけ 青のりポテト みそ汁(にんじん・わかめ)	麦茶 ナポリタン	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) 鶏ささ身	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも スパ ゲティ	たまねぎ にんじん あおのり カットわか め ピーマン	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水 ケチャッ プ	Ene. : 237kcal P : 11.4g F : 3.1g C : 43.4g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.9g
30			金	軟飯 豚ひきとじゃがいもの甘辛煮 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(にんじん・こまつな)	麦茶 豆腐クッキー(米粉)	豚ひき肉 きな粉 絹 ごし豆腐	米 じゃがいも 砂糖 米粉 油	にんじん ピーマン こまつな	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 226kcal P : 7g F : 5.2g C : 40.4g Ca : 34mg 食塩相当量 : 1g