



こんだてひょう 後期食



独自献立 さかいりんごの木保育園

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		
2	月	軟飯 鶏のしょうゆがらめ スティックにんじん みそ汁(さつまいも・キャベツ)	蒸かし芋	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	にんじん キャベツ	しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene. : 192kcal P : 8.7g F : 1.3g C : 37.9g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.7g
3	火	軟飯 キャベツのそぼろ煮 ブロッコリーともやしの和え物 みそ汁(チンゲン菜) なし	にんじんごはん	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ ブロッコリー もやし チンゲンサイ なし にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene. : 234kcal P : 8.4g F : 3g C : 45.9g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.9g
4	18	水	米粉パン粥 チキンチャップ かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(だいこん)	育児用粉ミルク 鶏ささ身	米粉パン 油 砂糖 米	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	湯 ケチャップ しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 228kcal P : 10.7g F : 4.2g C : 38.9g Ca : 45mg 食塩相当量 : 1g
5	19	木	軟飯 豆腐のそぼろあん きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ) バナナ	木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene. : 241kcal P : 7g F : 3.8g C : 47.6g Ca : 45mg 食塩相当量 : 1.1g
6	20	金	軟飯 鮭のムニエル はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(キャベツ)	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 油 さつまいも 片栗粉 砂糖	はくさい にんじん キャベツ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 228kcal P : 8.6g F : 2.7g C : 43.8g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.9g
7	21	土	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも・わかめ)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ ひじき	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 224kcal P : 8.5g F : 2g C : 44.9g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.9g
9	月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き キャベツとにんじんの煮浸し みそ汁(さつまいも・わかめ)	ごまかけごはん	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも 白いりごま	キャベツ にんじん カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 230kcal P : 9.8g F : 1.8g C : 44.7g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.9g
10	24	火	軟飯 鮭の塩焼き はくさいとにんじんの煮浸し みそ汁(じゃがいも)	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉 油	はくさい にんじん コーン	食塩 昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 225kcal P : 9.5g F : 3.1g C : 41.6g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.9g
11	25	水	軟飯 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー たまねぎ カットわかめ オレンジ	しょうゆ 水 昆布だし汁 食塩	Ene. : 261kcal P : 9.1g F : 5.6g C : 46.2g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26	木	味噌そばうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	干しうどん 油 じゃがいも 米 砂糖	だいこん にんじん ほうれん草	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 210kcal P : 7.7g F : 3.3g C : 39.6g Ca : 36mg 食塩相当量 : 2g
13	金	軟飯 鶏肉じゃが かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな) なし	ツナごはん	鶏むね肉 ツナ水煮缶	米 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり こまつな なし	しょうゆ 食塩 昆布だし汁 水	Ene. : 263kcal P : 11.7g F : 1.8g C : 53.5g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28	土	軟飯 にんじんのそぼろ煮 ブロッコリーのソテー みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 ホットケーキ粉	にんじん ブロッコリー たまねぎ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 231kcal P : 8.9g F : 5.6g C : 38.4g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.8g
17	火	軟飯 鶏むねとじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁(なす)	さつまきこ団子	鶏むね肉 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 さつまいも 片栗粉	キャベツ きゅうり コーン なす	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 水	Ene. : 218kcal P : 8g F : 1.8g C : 44.4g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.6g
27	金	軟飯 鶏むねの照り煮 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	バナナ入り米粉ケーキ	鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 米粉	かぼちゃ きゅうり こまつな 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. : 256kcal P : 9.6g F : 5.1g C : 45.1g Ca : 39mg 食塩相当量 : 0.9g
30	月	軟飯 かれのいの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	おから入りクッキー	かれい 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 おからパウダー	米 砂糖 じゃがいも 油 ホットケーキ粉	きゅうり にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 230kcal P : 8.5g F : 5g C : 39.6g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.9g