



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	火	軟飯 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピューレー) すまし汁(さつまいも・わかめ)	ツナごはん	鶏ひき肉 ツナ水煮 缶	米 じゃがいも 砂糖 油 さつまいも	たまねぎ トマト ピューレー カットわ かめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 256kcal P : 8.8g F : 3.4g C : 49.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.9g	
2	16	30	水	軟飯 たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(さといも)	豆乳蒸しパン	たら 木綿豆腐 味噌 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも ホット ケーキ粉(乳卵不使 用)	たまねぎ にんじん ほうれんそう	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 217kcal P : 9.1g F : 3.1g C : 38.9g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.9g	
3	17		木	そばろ丼(豚ひき) 蒸かしかぼちゃ すまし汁(こまつな) バナナ	五平餅	豚ひき肉 味噌	米 油 砂糖	たまねぎ かぼちゃ こまつな バナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 279kcal P : 8.7g F : 5.7g C : 50.8g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.6g	
4	18		金	軟飯 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(はくさい)	じゃがいももち	さけ 味噌	米 砂糖 さつまいも じゃがいも 小麦粉 油	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 225kcal P : 9g F : 2.5g C : 44.4g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.7g	
5	19		土	3色そばろ丼 ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(さつまいも・キャベツ)	きな粉ごはん	鶏ひき肉 味噌 き な粉	米 油 さつまいも 砂糖	にんじん ピーマン コーン ブロッコリー ひじき キャベツ	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁	Ene. : 254kcal P : 8.6g F : 5g C : 46.2g Ca : 30mg 食塩相当量 : 1g	
7	21		月	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 高野豆腐とにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ)	おから入り蒸しパン(豆乳)	鶏むね肉 高野豆腐 味噌 おからパウ ダー 豆乳	米 砂糖 ホットケー キ粉 油	たまねぎ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 221kcal P : 10.8g F : 4g C : 37.8g Ca : 61mg 食塩相当量 : 1g	
8	22		火	軟飯 かれいの照り焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(かぼちゃ)	中華まん(さつまいも)(豆乳)	かれい 味噌 豆乳	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉 さつまい も	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 248kcal P : 9g F : 3g C : 47.7g Ca : 51mg 食塩相当量 : 1.1g	
9	23		水	米粉のパン粥 鶏むねの照り煮 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも) りんご	ふりかけごはん	育児用粉ミルク 鶏 むね肉 かつお節	米粉パン 砂糖 じゃがいも 米 白 い りごま	きゅうり にんじん りんご	湯 しょうゆ 昆布だ し汁 食塩 水	Ene. : 201kcal P : 10g F : 3.5g C : 34.5g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.9g	
10	24		木	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 チンゲン菜ともやしの和え物 すまし汁(にんじん) オレンジ	焼きうどん	鶏ささ身	米 油 干しうどん	たまねぎ チンゲン サイ もやし にんじ ん オレンジ キャベ ツ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 208kcal P : 11.1g F : 2.1g C : 37g Ca : 39mg 食塩相当量 : 1.2g	
11			金	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん・はくさい)	豆腐パン(米粉)	鶏ひき肉 絹ごし豆 腐	米 砂糖 米粉 油	たまねぎ ブロッコ リー にんじん はく さい	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 ベーキングパ ウダー	Ene. : 224kcal P : 7.6g F : 4.2g C : 40.3g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.8g	
12	26		土	軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒め物 ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(なす)	鶏そばろごはん	鶏ささ身 味噌 鶏 ひき肉	米 油 砂糖	ピーマン ほうれん そう にんじん なす	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 226kcal P : 10.2g F : 2.9g C : 41.5g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.9g	
25			金	軟飯 鶏肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁(はくさい) りんご	豆腐クッキー	鶏むね肉 味噌 絹 ごし豆腐	米 じゃがいも 砂糖 油 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー はく さい りんご	しょうゆ 昆布だし汁 水 ベーキングパウ ダー	Ene. : 241kcal P : 10.2g F : 4.3g C : 43.9g Ca : 39mg 食塩相当量 : 0.7g	
28			月	軟飯 鶏のしょうゆがらめ 粉ふき芋 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	豆乳ごまクッキー	鶏ささ身 味噌 豆 乳	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも 白 い りごま 小麦粉	たまねぎ カットわか め	しょうゆ 食塩 昆布 だし汁	Ene. : 224kcal P : 9.4g F : 4.2g C : 38.7g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g	
31			木	軟飯 じゃがいものそばろ煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	かぼちゃケーキ(米粉)	鶏ひき肉 味噌 豆 乳	米 じゃがいも 砂糖 油 米粉	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 ベーキングパ ウダー	Ene. : 272kcal P : 8.3g F : 7.3g C : 46g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.9g	