



こんだてひょう 後期食



独自献立 後期食(午後おやつあり)

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	金	軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 にんじんしりしり風 みそ汁(玉ねぎ)	米粉のラスク	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖 油 米粉 パン	かぼちゃ にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene. : 235kcal P : 8.5g F : 4.9g C : 41.8g Ca : 21mg 食塩相当量 : 1g
2	16 30	土	そぼろ丼(鶏ひき) ほうれん草とにんじんの お浸し みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	コーンごはん	鶏ひき肉 米みそ	米 油 じゃがいも	たまねぎ ほうれん そう にんじん コー ン	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 243kcal P : 8.8g F : 4.6g C : 43.7g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.9g
5	19	火	軟飯 鶏むねのすき煮 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも)	コーンの豆乳お焼き	鶏むね肉 米みそ 牛乳 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ホッ トケーキ粉(乳・卵不 使用)	にんじん はくさい コーン	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 230kcal P : 8.4g F : 3g C : 44.2g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20	水	軟飯 かれいの照り焼き かぶときゅうりの和え物 みそ汁(豆腐) りんご	ナポリタン	かれい 木綿豆腐 米みそ 鶏ささ身	米 砂糖 油 スパ ゲティ	かぶ きゅうり りん ご ピーマン にんじ ん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 水 ケチャップ	Ene. : 225kcal P : 10.8g F : 2.9g C : 40.3g Ca : 39mg 食塩相当量 : 1g
7	21	木	米粉パン粥 鶏のしょうゆがらめ 青のりポテト みそ汁(キャベツ・にんじん)	ふりかけごはん	育児用粉ミルク 鶏 ささ身 米みそ か つお節	米粉パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米 白いりごま	あおのり キャベツ にんじん	湯 しょうゆ 食塩 昆布だし汁	Ene. : 210kcal P : 10.8g F : 4g C : 35.2g Ca : 48mg 食塩相当量 : 1g
8		金	軟飯 豆腐チャンプル(チンゲン菜) スティックきゅうり みそ汁(さつまいも・にんじん)	マカロニきなこ	木綿豆腐 鶏ささ身 米みそ きな粉	米 油 さつまいも マカロニ 砂糖	チンゲンサイ きゅう り にんじん	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁	Ene. : 222kcal P : 11.2g F : 3.5g C : 38.2g Ca : 69mg 食塩相当量 : 0.9g
9		土	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(なす)	ごまかけごはん	鶏むね肉 米みそ	米 砂糖 白いりご ま	たまねぎ こまつな なす	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 210kcal P : 8.5g F : 1.3g C : 42.2g Ca : 63mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25	月	軟飯 鶏つくね にんじんとだいごんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	豆乳きなこマフィン	鶏ひき肉 きな粉 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ粉 (乳・卵不使用)	たまねぎ にんじん だいごん	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene. : 257kcal P : 9g F : 6.8g C : 41.3g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26	火	軟飯 鮭のみそ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(じゃがいも)	五平餅	さけ 米みそ 挽き わり納豆	米 砂糖 じゃがいも	チンゲンサイ にん じん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 227kcal P : 9.9g F : 2.3g C : 43.3g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27	水	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草ともやしの和え物 みそ汁(にんじん) バナナ	にんじんごはん	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん パナナ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 267kcal P : 9.3g F : 3.7g C : 52.1g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1g
14	28	木	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(じゃがいも) みかん	おかかごはん	鶏むね肉 米みそ かつお節	干しうどん 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米	はくさい にんじん コーン グリンピース ピーマン みかん	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁 水	Ene. : 210kcal P : 8.8g F : 1.9g C : 40.9g Ca : 24mg 食塩相当量 : 2g
15		金	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 こまつなの白和え すまし汁(はくさい・わかめ)	米粉の豆乳蒸しパン	鶏ささ身 木綿豆腐 豆乳	米 砂糖 米粉 油	きゅうり こまつな にんじん はくさい カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 ベーキングパ ウダー	Ene. : 231kcal P : 9.4g F : 3.2g C : 42g Ca : 94mg 食塩相当量 : 0.6g
18		月	軟飯 鶏ひきとさつまいもの煮物 にんじんとなすの煮物 みそ汁(はくさい・玉ねぎ)	お好み焼き	鶏ひき肉 米みそ 鶏ささ身 かつお節	米 さつまいも 砂糖 小麦粉 油	にんじん なす はく さい たまねぎ キャ ベツ コーン	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 240kcal P : 8.4g F : 4g C : 43.5g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1g
22		金	軟飯 たらの西京焼き こまつなのお浸し すまし汁(にんじん)	さつま芋のかんこ焼き	たら 米みそ	米 砂糖 小麦粉 さつまいも 油	こまつな にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩 ベーキングパ ウダー 水	Ene. : 235kcal P : 8.6g F : 1.3g C : 47.7g Ca : 108mg 食塩相当量 : 1g