



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				
2	30	月	軟飯 にんじんと鶏ひきのみそ煮 さといもの煮物 すまし汁(キャベツ・かぶ)	みそ蒸しパン(豆乳)	鶏ひき肉 米みそ 豆乳	米 砂糖 さといも ホットケーキ粉(乳卵 不使用) 油	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 245kcal P : 7.6g F : 4.8g C : 44.4g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.9g	
3	17	31	火	軟飯 かれのいのトマト缶煮 にんじんしりしり風 みそ汁(玉ねぎ)	コーンお焼き	かれい 米みそ 牛 乳	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉(乳卵不使 用)	たまねぎ トマト缶 にんじん コーン	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 230kcal P : 8.6g F : 3.2g C : 42.7g Ca : 51mg 食塩相当量 : 1g
4	18	水	軟飯 鶏むねのトマト煮込み(ピューレー) きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(ほうれん草)	にんじんごはん	鶏むね肉	米 油 砂糖	たまねぎ トマト ピューレー きゅうり にんじん ほうれん そう	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 222kcal P : 9g F : 1.6g C : 44.4g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.8g	
5	19	木	軟飯 たらの煮つけ はくさいの煮浸し すまし汁(チンゲン菜) バナナ	焼きうどん	たら 鶏ささ身	米 砂糖 干しうどん 油	はくさい チンゲンサ イ バナナ キャベツ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 215kcal P : 10.9g F : 1.4g C : 40.2g Ca : 40mg 食塩相当量 : 1.3g	
6		金	米粉パン粥 鶏ひきと玉ねぎのケチャップ煮 茹でブロッコリー すまし汁(かぶ)	ほうれん草ごはん	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	米粉パン 油 砂糖 米	たまねぎ ブロッコ リー かぶ ほうれん そう	湯 ケチャップ しょ うゆ 昆布だし汁 食 塩	Ene. : 220kcal P : 9.2g F : 6.8g C : 32.7g Ca : 47mg 食塩相当量 : 1g	
7	21	土	軟飯 鶏のしょうゆがらめ さつまいもとにんじんの煮物 みそ汁(キャベツ)	コーンごはん	鶏ささ身 米みそ	米 油 砂糖 片栗 粉 さつまいも	にんじん キャベツ コーン	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 248kcal P : 9.9g F : 1.5g C : 50g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.9g	
9	23	月	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 にんじんとコーンのサラダ みそ汁(さといも・玉ねぎ)	ふりかけごはん	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) かつ お節	米 砂糖 さといも 白いりごま	たまねぎ にんじん コーン	昆布だし汁 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene. : 218kcal P : 8.6g F : 1.5g C : 44.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.8g	
10	24	火	軟飯 かれのいの照り焼き こまつなとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・もやし)	きな粉ごはん	かれい 挽きわり納 豆 米みそ きな粉	米 砂糖 油	こまつな にんじん かぶ もやし	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 227kcal P : 9.8g F : 2.7g C : 41.9g Ca : 60mg 食塩相当量 : 0.8g	
11		水	軟飯 鶏むねとさつまいもの煮物 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(豆腐・ほうれん草) みかん	ほうれん草蒸しパン(豆乳)	鶏むね肉 木綿豆腐 米みそ 豆乳	米 さつまいも 砂糖 ホットケーキ粉(乳卵 不使用) 油	はくさい にんじん ほうれんそう みか ん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 241kcal P : 9.4g F : 3g C : 45g Ca : 57mg 食塩相当量 : 0.9g	
12	26	木	軟飯 豚ひきの味噌炒め 塩ゆでキャベツ すまし汁(じゃがいも)	ひじきとにんじんのおにぎり	豚ひき肉 米みそ	米 砂糖 油 じゃが いも	たまねぎ にんじん キャベツ ひじき	しょうゆ 食塩 昆布 だし汁 かつおだし 汁	Ene. : 248kcal P : 7.1g F : 5.2g C : 45.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1.1g	
13	27	金	軟飯 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜のお浸し すまし汁(かぼちゃ) りんご	スイートポテト(豆乳)	さけ 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 さつまいも	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼ ちゃ りんご	昆布だし汁 食塩 しょうゆ 水	Ene. : 230kcal P : 8.5g F : 2.3g C : 46.2g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.6g	
14	28	土	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 にんじんとツナの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	そぼろにぎり	鶏ささ身 米みそ ツ ナ水煮缶 豚ひき肉	米 砂糖 油	たまねぎ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 233kcal P : 10.8g F : 2.7g C : 42.8g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g	
16		月	軟飯 豆腐と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮	豆乳ホットケーキ	絹ごし豆腐 調整豆 乳	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	昆布だし汁 しょうゆ ベーキングパウダー	Ene. : 245kcal P : 7.6g F : 4.8g C : 44.4g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.9g	
20		金	鶏うどん ほうれん草とだいごんの和え物 みかん	かぼちゃごはん	鶏ささ身	干しうどん 砂糖 米	たまねぎ にんじん ほうれんそう だいご ん みかん かぼ ちゃ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 196kcal P : 8.4g F : 0.7g C : 40.4g Ca : 29mg 食塩相当量 : 1.7g	
25		水	軟飯 豚ひきと玉ねぎの甘辛煮 じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(だいごん)	コーン蒸しパン	豚ひき肉 豆乳	米 砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉(乳卵 不使用) 油	たまねぎ にんじん だいごん コーン	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 241kcal P : 7.5g F : 5.3g C : 43.3g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.9g	