



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 | | |
| 4 | 18 | 土 | 軟飯 鶏むねの照り煮 じゃがいもとにんじんのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) | 鶏むね肉 米みそ | 米 砂糖 じゃがいも | にんじん たまねぎ カットわかめ | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 ケチャップ | Ene. : 228kcal P : 9.8g F : 1.2g C : 46.8g Ca : 17mg 食塩相当量 : 1.1g |
| 6 | 20 | 月 | そぼろ丼(鶏ひき) にんじんの甘煮 みそ汁(玉ねぎ) | 鶏ひき肉 米みそ きな粉 豆乳 | 米 砂糖 ホットケ- キ粉 油 | たまねぎ にんじん | 昆布だし汁 しょうゆ | Ene. : 254kcal P : 9.7g F : 6.5g C : 41.2g Ca : 39mg 食塩相当量 : 1g |
| 7 | | 火 | 軟飯 鮭の煮物 ほうれん草とだいこんの和え物 みそ汁(にんじん) | さけ 米みそ | 米 砂糖 | ほうれんそう だいこ ん にんじん | 昆布だし汁 しょうゆ | Ene. : 223kcal P : 9.5g F : 1.9g C : 43.8g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1g |
| 8 | 22 | 水 | 米粉パン粥 鶏ささ身の照り煮 こまつなのお浸し みそ汁(じゃがいも) | 育児用粉ミルク 鶏 ささ身 米みそ | 米粉パン 砂糖 じゃがいも 米 | こまつな コーン | 湯 しょうゆ 昆布だ し汁 | Ene. : 199kcal P : 10.9g F : 3g C : 33.3g Ca : 75mg 食塩相当量 : 1.3g |
| 9 | 23 | 木 | 軟飯 豚ひきと玉ねぎの甘辛煮 はくさいの煮浸し みそ汁(かぼちゃ) バナナ | 豚ひき肉 米みそ 鶏ささ身 | 米 砂糖 スパゲ ティ 油 | たまねぎ はくさい かぼちゃ バナナ ピーマン にんじん | しょうゆ 昆布だし汁 ケチャップ | Ene. : 264kcal P : 9.6g F : 4.4g C : 48.8g Ca : 31mg 食塩相当量 : 1g |
| 10 | 24 | 金 | 軟飯 肉豆腐 みそ汁(だいこん) | 鶏ささ身 木綿豆腐 米みそ 豆乳 | 米 砂糖 油 ホット ケ-キ粉 | たまねぎ にんじん だいこん | しょうゆ 昆布だし汁 | Ene. : 219kcal P : 7.6g F : 4.5g C : 38.3g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.9g |
| 11 | 25 | 土 | 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ) | 鶏ひき肉 挽きわり 納豆 米みそ きな 粉 | 米 砂糖 | かぼちゃ チンゲン サイ にんじん たま ねぎ | しょうゆ 昆布だし汁 | Ene. : 261kcal P : 9.8g F : 4.7g C : 47g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.8g |
| 14 | 28 | 火 | 3色そぼろ丼 キャベツとピーマンの和え物 すまし汁(かぶ) | 豚ひき肉 かつお節 | 米 砂糖 | にんじん ピーマン キャベツ かぶ | 昆布だし汁 食塩 しょうゆ | Ene. : 220kcal P : 6.9g F : 3.6g C : 41.4g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.8g |
| 15 | 29 | 水 | 軟飯 肉じゃが みそ汁(はくさい) | 鶏ささ身 米みそ き な粉 | 米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ | たまねぎ にんじん はくさい | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 216kcal P : 10.8g F : 2.1g C : 41g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.6g |
| 16 | 30 | 木 | 軟飯 かれいの煮つけ にんじんとツナの和え物 みそ汁(さつまいも) | かれい ツナ水煮缶 米みそ | 米 砂糖 さつまいも ビーフン | にんじん たまねぎ | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 205kcal P : 9.8g F : 1.1g C : 39.8g Ca : 30mg 食塩相当量 : 1.1g |
| 17 | | 金 | 軟飯 豆腐のみそ煮 にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(キャベツ) りんご | 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ | 米 砂糖 食パン 油 | たまねぎ にんじん だいこん キャベツ りんご | 昆布だし汁 しょうゆ 食塩 水 | Ene. : 226kcal P : 8.1g F : 4.4g C : 40g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.8g |
| 21 | | 火 | 軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 チンゲン菜のわかめ和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) バナナ | 鶏ひき肉 米みそ きな粉 豆乳 | 米 砂糖 小麦粉 油 | たまねぎ チンゲン サイ カットわかめ にんじん バナナ | しょうゆ 昆布だし汁 ベーキングパウダー | Ene. : 269kcal P : 8.3g F : 6.6g C : 46g Ca : 61mg 食塩相当量 : 1.1g |
| 27 | | 月 | 軟飯 たら煮物 ブロッコリーとにんじんの煮物 みそ汁(玉ねぎ) | たら 米みそ | 米 砂糖 | ブロッコリー にんじ ん コーン たまねぎ | 昆布だし汁 しょうゆ | Ene. : 215kcal P : 8.6g F : 1g C : 44.5g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1.1g |
| 31 | | 金 | 軟飯 豚ひきの味噌煮 キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(だいこん・じゃがいも) | 豚ひき肉 米みそ 豆乳 | 米 砂糖 油 じゃが いも ホットケ-キ粉 | たまねぎ にんじん キャベツ コーン だ いこん | しょうゆ 昆布だし汁 食塩 | Ene. : 238kcal P : 7.2g F : 5.8g C : 40.7g Ca : 37mg 食塩相当量 : 1.1g |