



# 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	15	土	軟飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物 にんじんとツナの煮物 すまし汁(キャベツ)	ほうれん草蒸しパン	高野豆腐 ツナ水煮 缶 米みそ 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉(乳卵 不使用) 油	にんじん キャベツ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 236kcal P : 9.3g F : 4g C : 42.2g Ca : 57mg 食塩相当量 : 1.1g
3		月	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 キャベツとツナの煮浸し みそ汁(だいこん・にんじん)	ごまかけごはん	鶏ひき肉 ツナ水煮 缶 米みそ	米 砂糖 白いりごま	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 232kcal P : 8.1g F : 3.2g C : 44.2g Ca : 34mg 食塩相当量 : 1g
4	18	火	軟飯 豆腐とにんじんの煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁(じゃがいも・わかめ)	豆乳クッキー	木綿豆腐 米みそ 豆乳	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 油	にんじん チンゲンサ イ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene. : 244kcal P : 5.8g F : 5.6g C : 44.7g Ca : 77mg 食塩相当量 : 1g
5	19	水	米粉のパン粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(こまつな)	にんじんごはん	育児用粉ミルク 乳 アレルギー持参ミルク 鶏 ささ身	米粉パン 砂糖 米	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	湯 昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 195kcal P : 8.9g F : 2.7g C : 34.7g Ca : 62mg 食塩相当量 : 1.1g
6	20	木	けんちんうどん 鶏ささ身の照り焼き ほうれん草とにんじんのツナ和え	おかかごはん	木綿豆腐 鶏ささ身 ツナ水煮缶 かつお 節	干しうどん さといも 砂糖 油 米	だいこん にんじん ほうれんそう	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 200kcal P : 11g F : 1.8g C : 36.2g Ca : 33mg 食塩相当量 : 1.9g
7	21	金	軟飯 たらのみそ煮 ブロッコリーのひじき煮 すまし汁(かぼちゃ・わかめ) オレンジ	きなこ米粉スティックパン	たら 米みそ きな粉	米 砂糖 米粉パン 油	ブロッコリー ひじき かぼちゃ カットわか め オレンジ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 216kcal P : 9.7g F : 2.2g C : 41.3g Ca : 40mg 食塩相当量 : 1.1g
8	22	土	軟飯 鶏ささ身とにんじんの煮物 蒸かし芋 みそ汁(キャベツ)	豆乳にんじんホットケーキ	鶏ささ身 米みそ 豆 乳	米 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉(乳卵 不使用) 油	にんじん キャベツ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 232kcal P : 8.7g F : 2.6g C : 44.8g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.8g
10		月	軟飯 かれのいの煮つけ キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ)	ミートスパ	かれい 挽きわり納 豆 米みそ 鶏ひき 肉	米 砂糖 スパゲティ 油 小麦粉	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 ケチャップ 食塩 水	Ene. : 231kcal P : 11.2g F : 3.2g C : 41g Ca : 43mg 食塩相当量 : 1g
12	26	水	軟飯 鶏ささ身のみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁(チンゲン菜)	きな粉ごはん	鶏ささ身 米みそ き な粉	米 砂糖	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 216kcal P : 8.7g F : 1.2g C : 43.3g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27	木	軟飯 鶏むねとにんじんの煮物 ほうれん草の白和え すまし汁(かぼちゃ・はくさい) バナナ	豆乳蒸しパン	鶏むね肉 木綿豆腐 豆乳	米 砂糖 ホットケ ーキ粉(乳卵不使用) 油	にんじん ほうれんそ う かぼちゃ はくさ い バナナ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 235kcal P : 9g F : 2.9g C : 44.3g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.7g
14		金	軟飯 鮭の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁(だいこん・にんじん)	豆乳スイートポテト	さけ 米みそ 豆乳	米 砂糖 白いりごま さつまいも	ブロッコリー だいこ ん にんじん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 198kcal P : 8.8g F : 2.2g C : 38g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.8g
17		月	軟飯 鶏のすき煮 粉ふき芋 みそ汁(だいこん)	コーンうどん	鶏ささ身 米みそ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 干しうど ん 油	にんじん はくさい だいこん キャベツ コーン	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 207kcal P : 8.5g F : 1.1g C : 41.8g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1.5g
25		火	軟飯 鶏むねと野菜の煮物 ブロッコリーのコーン煮 みそ汁(だいこん・キャベツ)	ひじきごはん	鶏むね肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン だいこん キャベツ ひじき	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 223kcal P : 9g F : 1.2g C : 45.7g Ca : 28mg 食塩相当量 : 1g
28		金	そばろ丼(鶏ひき) こまつなともやしの和え物 すまし汁(さつまいも・わかめ)	ブロッコリーの豆乳ケーキサ レ	鶏ひき肉 豆乳	米 砂糖 さつまいも ホットケーキ粉(乳卵 不使用) 油	たまねぎ こまつな もやし カットわかめ ブロッコリー コーン	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 241kcal P : 8.7g F : 6.2g C : 39.5g Ca : 63mg 食塩相当量 : 0.8g

### 給食MEMO

豆まきの季節がやってきましたね！🍡保育園に鬼さんがやってくるかも…！？「鬼は外・福は内」と言って節分を過ごしましょう♪  
また、今月の食育テーマ食材は「ブロッコリー」。他の月よりも多くブロッコリーを取り入れています🍷28日(金)の午後おやつにブ  
ロッコリーを入れたケーキを提供予定です☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆