



こんだてひょう 中期食



独自献立

中期食

日	曜	献立名			調味料	栄養価
		屋食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる		
1	土	お粥 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)	高野豆腐 ツナ水煮 缶	米 じゃがいも 砂糖	にんじん キャベツ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 Ene. : 146kcal P : 6.9g F : 1.5g C : 27.2g Ca : 39mg 食塩相当量 : 0.8g
3	月	お粥 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)	鶏ひき肉 ツナ水煮 缶 米みそ	米 砂糖	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. : 151kcal P : 6g F : 2.3g C : 26.8g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.8g
4	18 火	お粥 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)	絹ごし豆腐 米みそ	米 砂糖 じゃがいも	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 Ene. : 127kcal P : 3.6g F : 1.1g C : 26.8g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g
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)	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	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	湯 しょうゆ 昆布だ し汁 食塩 Ene. : 112kcal P : 6.8g F : 2.3g C : 16.8g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.9g
6	20 木	けんちんうどん 鶏ささ身の照り煮 ほうれん草とにんじんのツナ和え	絹ごし豆腐 鶏ささ 身 ツナ水煮缶	干しうどん 砂糖	だいこん にんじん ほうれん草	昆布だし汁 食塩 しょうゆ Ene. : 114kcal P : 8.4g F : 0.8g C : 19g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1.7g
7	21 金	お粥 たらのみそ煮 茹でブロッコリー すまし汁(かぼちゃ・わかめ) オレンジ	たら 米みそ	米 砂糖	ブロッコリー 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. : 137kcal P : 6.7g F : 0.4g C : 27.5g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22 土	お粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 蒸かし芋 みそ汁(キャベツ)	鶏ささ身 米みそ	米 砂糖 さつまいも	にんじん キャベツ	昆布だし汁 しょうゆ Ene. : 157kcal P : 7.8g F : 0.6g C : 31.4g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.6g
10	月	お粥 かれいの煮つけ キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぶ・玉ねぎ)	かれい 挽きわり納 豆 米みそ	米 砂糖	キャベツ にんじん かぶ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁 Ene. : 142kcal P : 7.1g F : 1.2g C : 26.2g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26 水	お粥 鶏ささ身のみそ煮 にんじんの甘煮 すまし汁(チンゲン菜)	鶏ささ身 米みそ	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. : 128kcal P : 6.2g F : 0.4g C : 25.6g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27 木	お粥 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	鶏むね肉 絹ごし豆 腐	米 砂糖	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. : 157kcal P : 6.7g F : 0.8g C : 31.6g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.5g
14	金	お粥 鮭の煮物 茹でブロッコリー みそ汁(だいこん・にんじん)	さけ 米みそ	米 砂糖	ブロッコリー だい こん にんじん	昆布だし汁 しょうゆ Ene. : 136kcal P : 7.5g F : 1.5g C : 24g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
17	月	お粥 鶏のすき煮 じゃがいもの煮物 みそ汁(だいこん)	鶏ささ身 米みそ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも	にんじん はくさい だいこん	昆布だし汁 しょうゆ Ene. : 140kcal P : 6.4g F : 0.5g C : 28.1g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
25	火	お粥 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)	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	昆布だし汁 しょうゆ Ene. : 146kcal P : 7.5g F : 0.9g C : 28.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.8g
28	金	そばろ粥 こまつなのお浸し すまし汁(さつまいも・わかめ)	鶏ひき肉	米 さつまいも	たまねぎ こまつな カットわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩 Ene. : 152kcal P : 6.1g F : 2.8g C : 26.5g Ca : 50mg 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🍷
 ☆仕入れの都合上、食材は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。☆