



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	29	土	焼きうどん かぼちゃの煮物 みそ汁(こまつな)	コーンごはん	鶏ささ身 米みそ	干しうどん 油 砂糖 米	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ こまつな コーン	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 225kcal P : 10.6g F : 2.8g C : 40.6g Ca : 43mg 食塩相当量 : 1.9g
3			月	軟飯 鮭の煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	2色の豆乳蒸しパン	さけ 豆乳	米 砂糖 ホットケー キ粉(乳卵不使用)	チンゲンサイ にん じん たまねぎ カッ トわかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 195kcal P : 8.8g F : 2.1g C : 36.1g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.9g
4	18		火	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 スティックだいこん すまし汁(ほうれん草) バナナ	豆乳スイートポテト	鶏ひき肉 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも	だいこん ほうれん そう パナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 235kcal P : 7.8g F : 3.5g C : 46.2g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.7g
5	19		水	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 蒸かしかぼちゃ すまし汁(にんじん)	みそにぎり	鶏むね肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ かぼちゃ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 223kcal P : 8.3g F : 1g C : 46.9g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.8g
6			木	2色そぼろ丼 粉ふき芋 すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	じゃこにぎり	豚ひき肉 しらす干 し	米 油 じゃがいも 白いりごま	にんじん ピーマン あおのり こまつな たまねぎ	食塩 しょうゆ 昆布 だし汁	Ene. : 246kcal P : 8.7g F : 4.9g C : 44g Ca : 46mg 食塩相当量 : 1.1g
7	21		金	軟飯 たらのみそ煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	ツナごはん	たら 米みそ ツナ 水煮缶	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ カットわか め	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 210kcal P : 9.3g F : 0.7g C : 42.8g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1g
8	22		土	軟飯 煮奴 さつまいもの甘煮 みそ汁(だいこん・にんじん)	にんじんの豆乳ホットケーキ	木綿豆腐 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	だいこん にんじん	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 220kcal P : 5.7g F : 3.7g C : 42.3g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.7g
10	24		月	軟飯 かれいのみそ煮 ブロッコリーとスティックにんじん すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	ケチャップごはん	かれい 米みそ	米 砂糖	ブロッコリー にんじ ん たまねぎ チン ゲンサイ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ ケチャップ	Ene. : 209kcal P : 8.3g F : 1.1g C : 42.5g Ca : 35mg 食塩相当量 : 1g
11	25		火	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(にんじん)	にんじんごはん	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 228kcal P : 7.6g F : 2.9g C : 44.8g Ca : 61mg 食塩相当量 : 1.1g
12	26		水	米粉のパン粥 鶏むねの照り煮 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	きな粉ごはん	育児用粉ミルク 鶏 むね肉 米みそ き な粉	米粉パン 砂糖 さ つまいも 米	はくさい にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 212kcal P : 10.9g F : 3.8g C : 35.3g Ca : 53mg 食塩相当量 : 1.2g
13	27		木	軟飯 鶏ささ身のしょうゆ煮 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	コーンうどん(にんじん)	鶏ささ身 挽きわり 納豆 米みそ	米 砂糖 干しうどん	ほうれんそう にんじ ん かぼちゃ オレン ジ コーン	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 216kcal P : 10.9g F : 1.5g C : 41.4g Ca : 34mg 食塩相当量 : 1.3g
14			金	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 スティックにんじん すまし汁(じゃがいも)	米粉のラスク	鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがいも 米粉パン	たまねぎ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 213kcal P : 6.9g F : 3.1g C : 41.4g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.9g
17	31		月	軟飯 鮭の煮物 にんじんとツナの和え物 みそ汁(はくさい)	クッキー	さけ ツナ水煮缶 米みそ 豆乳	米 砂糖 小麦粉 油	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょうゆ ベーキングパウダー	Ene. : 252kcal P : 10.1g F : 5.5g C : 41.8g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.9g
28			金	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 スティックにんじん みそ汁(じゃがいも・はくさい)	米粉のラスク	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖 じゃがいも 米粉パン	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 217kcal P : 7.3g F : 3.3g C : 41.8g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1g