

令和3年9月 後期食

予定献立表

担当 中村 夏江

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 水	食パンスティック 大豆と野菜のトマト煮 にんじんとみかんの和え物 じゃが芋のスープ パナナ 麦茶	*防災食おやつ* かぼちゃポーロ りんごジュース	ぶたひきにく だいす	しょくぼん さとう かたくりこ じゃがいも かぼちゃポーロ	にんじん たまねぎ トマト缶 みかんかん しめじ こまつな パナナ りんごジュース	1食分 - : 275kcal カバク : 10.2g 脂質 : 6.4g	加鈣A : 56mg 食塩相当量 : 0.7g
2 木	軟飯 豚肉とじゃが芋の煮物 きゅうりのスティック 納豆汁 オレンジ 麦茶	にんじんの軟飯 麦茶	ぶたひきにく なっとう むぎみそ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん ビーマン きゅうり キャベツ オレンジ	1食分 - : 282kcal カバク : 10.7g 脂質 : 5.3g	加鈣A : 51mg 食塩相当量 : 0.4g
3 金	軟飯 肉団子とブロッコリーの煮物 じゃがいもの煮物 大根のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりひきにく だいす ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ブロッコリー だいこん にんじん かぼちゃ	1食分 - : 295kcal カバク : 11.9g 脂質 : 5g	加鈣A : 86mg 食塩相当量 : 0.6g
4 土	軟飯 肉団子と野菜の煮物 小松菜と豆腐の和え物 わかめのスープ ヨーグルト 麦茶	ブルーベリー蒸しパン 麦茶	とりひきにく むぎみそ とうふ ヨーグルト とうにゅう	こめ かたくりこ さとう ブルーベリージャム こめこ	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな わかめ	1食分 - : 259kcal カバク : 11.2g 脂質 : 5.8g	加鈣A : 111mg 食塩相当量 : 0.6g
6 月	たらとかぼちゃの煮物 キャベツとしめじの和え物 大根のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	バナナの蒸しパン 麦茶	すけとうだら とうふ むぎみそ とうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	かぼちゃ キャベツ しめじ にんじん だいこん りんごジュース かんでん パナナ	1食分 - : 251kcal カバク : 11.8g 脂質 : 2.3g	加鈣A : 67mg 食塩相当量 : 1.9g
7 火	軟飯 鶏肉とりんごの煮物 人参添え きゃべつときゅうりの煮物 トマトスープ 梨のコンポート 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ さとう	りんご にんじん キャベツ きゅうり トマト缶 なす なし かぼちゃ	1食分 - : 287kcal カバク : 10.5g 脂質 : 4.6g	加鈣A : 45mg 食塩相当量 : 0.7g
8 水	食パンスティック ささ身とりんごの煮物 人参グラッセ じゃがいもの煮物 キャベツのスープ バナナ 麦茶	ツナの軟飯 麦茶	ささみ まぐろ	しょくぼん かたくりこ さとう じゃがいも こめ	りんご たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ パナナ	1食分 - : 297kcal カバク : 14.1g 脂質 : 2.3g	加鈣A : 62mg 食塩相当量 : 0.9g
9 木	ささみあんかけどん かぼちゃの煮物 大根のスープ ヨーグルト 麦茶	しらすとコーンの軟飯 麦茶	ささみ ヨーグルト しらす	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん わかめ コーン	1食分 - : 297kcal カバク : 12.4g 脂質 : 2.1g	加鈣A : 89mg 食塩相当量 : 0.9g
10 金	軟飯 高野豆腐とさつま芋の煮物 小松菜と納豆の和え物 そぼろみそ汁 オレンジ 麦茶	ほうれん草の軟飯 麦茶	こうやとうふ なっとう ぶたひきにく むぎみそ	こめ さつまいも かたくりこ	こまつな にんじん しいたけ はくさい オレンジ ほうれんそう	1食分 - : 293kcal カバク : 12g 脂質 : 5.9g	加鈣A : 127mg 食塩相当量 : 0.5g
11 土	ささみのあんかけどん さつまいもの煮物 にんじんスティック 豆腐のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	りんご蒸しパン 麦茶	ささみ とうふ ヨーグルト とうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも さとう りんごジャム こめこ	ビーマン にんじん こまつな	1食分 - : 275kcal カバク : 11.9g 脂質 : 3g	加鈣A : 122mg 食塩相当量 : 0.3g
13 月	軟飯 鮭とにんじんの煮物 小松菜のお浸し 豆腐と椎茸のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	納豆の軟飯 麦茶	さけ とうふ むぎみそ なっとう	こめ かたくりこ	にんじん こまつな しいたけ かぼちゃ りんごジュース かんでん あおのり	1食分 - : 274kcal カバク : 13.2g 脂質 : 3.6g	加鈣A : 94mg 食塩相当量 : 0.4g
14 火	軟飯 秋野菜のトマト煮 キャベツのサラダ オニオンスープ オレンジ 麦茶	じゃがいもの軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト缶 キャベツ きゅうり オレンジ あおのり	1食分 - : 293kcal カバク : 10.2g 脂質 : 4g	加鈣A : 64mg 食塩相当量 : 0.5g
15 水	食パンスティック 肉団子の豆乳煮 マッシュポテト トマトスープ バナナ 麦茶	うめとおかかのおにぎり 麦茶	ぶたひきにく とうにゅう	しょくぼん かたくりこ じゃがいも さとう こめ	たまねぎ にんじん あおのり トマト缶 なす バナナ ほうれんそう	1食分 - : 288kcal カバク : 12.4g 脂質 : 7.7g	加鈣A : 38mg 食塩相当量 : 0.9g
16 木	野菜のあんかけ丼 スッキーニの煮物 大根のスープ 梨のコンポート 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ きゅうり にんじん スッキーニ だいこん なし ほうれんそう	1食分 - : 276kcal カバク : 10.6g 脂質 : 4.1g	加鈣A : 55mg 食塩相当量 : 0.7g
17 金	そぼろうどん ころころ煮 にんじんスティック ヨーグルト 麦茶	ツナと青のりの軟飯 麦茶	ぶたひきにく むぎみそ ヨーグルト まぐろ	うどん さつまいも じゃがいも さとう こめ	ほうれんそう にんじん あおのり	1食分 - : 285kcal カバク : 12g 脂質 : 5.7g	加鈣A : 86mg 食塩相当量 : 0.7g
18 土	麻婆丼 ブロッコリーの煮物 きのこのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	オレンジ蒸しパン 麦茶	とうふ ぶたひきにく むぎみそ ヨーグルト とうにゅう	こめ かたくりこ さとう マーマレード こめこ	しいたけ たまねぎ ブロッコリー にんじん しめじ	1食分 - : 277kcal カバク : 11.9g 脂質 : 6.9g	加鈣A : 112mg 食塩相当量 : 0.3g
21 火	軟飯 さげのコーン煮 小松菜のお浸し 根菜のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ さとう	コーン たまねぎ こまつな にんじん もやし だいこん オレンジジュース かんでん かぼちゃ	1食分 - : 279kcal カバク : 11.7g 脂質 : 1.8g	加鈣A : 57mg 食塩相当量 : 0.6g
22 水	食パンスティック 肉団子の煮物 にんじんときゅうりのスティック じゃが芋と玉葱のみそ汁 バナナ 麦茶	クリームコーンの軟飯 麦茶	ぶたひきにく とうふ むぎみそ	しょくぼん かたくりこ じゃがいも こめ	たまねぎ にんじん トマト缶 きゅうり こまつな パナナ コーン	1食分 - : 298kcal カバク : 12.2g 脂質 : 7.4g	加鈣A : 60mg 食塩相当量 : 0.8g
24 金	軟飯 秋野菜シチュー キャベツサラダ かぶのスープ ヨーグルト 麦茶	にんじん軟飯 麦茶	とりひきにく とうにゅう まぐろ ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ なす しいたけ キャベツ きゅうり かぶ ほうれんそう	1食分 - : 298kcal カバク : 11.7g 脂質 : 4.3g	加鈣A : 87mg 食塩相当量 : 0.7g
25 土	あんかけうどん かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	いちご蒸しパン 麦茶	ぶたひきにく とうふ ヨーグルト とうにゅう	うどん かたくりこ さとう いちごジャム こめこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ビーマン かぼちゃ こまつな	1食分 - : 271kcal カバク : 12.3g 脂質 : 6.9g	加鈣A : 131mg 食塩相当量 : 0.8g
27 月	軟飯 たらと枝豆のあんかけ煮 ほうれん草の和え物 かぼちゃのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	青のりの軟飯 麦茶	すけとうだら とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう にんじん かぼちゃ オレンジジュース かんでん あおのり	1食分 - : 272kcal カバク : 12.1g 脂質 : 2.1g	加鈣A : 65mg 食塩相当量 : 0.3g
28 火	軟飯 豚となすの煮物 大根とにんじんのスティック キャベツと玉葱のみそ汁 オレンジ 麦茶	さつま芋の軟飯 麦茶	ぶたひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも	なす たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん キャベツ オレンジ	1食分 - : 284kcal カバク : 8.5g 脂質 : 3.8g	加鈣A : 48mg 食塩相当量 : 0.6g
29 水	食パンスティック 豆乳のクリームシチュー キャベツの煮物 かぼちゃの煮物 バナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく とうにゅう	しょくぼん じゃがいも かたくりこ こめ	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ かぼちゃ バナナ わかめ	1食分 - : 299kcal カバク : 12.5g 脂質 : 5.6g	加鈣A : 64mg 食塩相当量 : 0.8g
30 木	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 きゅうりスティック わかめと豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	しらすの軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト しらす	こめ さつまいも さとう	にんじん こまつな きゅうり わかめ あおのり	1食分 - : 295kcal カバク : 13.1g 脂質 : 6g	加鈣A : 128mg 食塩相当量 : 0.2g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。