

令和2年8月 献立表

アレルギー対応献立

中期食

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		昼食		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	お粥 鶏ささ身の照り煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・なす)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ なす	エネルギー：146kcal タンパク：7.9g 脂質：0.6g 炭水化物：26g カルシウム：20mg
3	17 31	月	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 粉ふき芋 みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ あおのり こまつな	エネルギー：165kcal タンパク：5.6g 脂質：2.3g 炭水化物：29.1g カルシウム：24mg
4	18	火	お粥 なすと鶏ひきのみそ煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 砂糖	なす たまねぎ チンゲンサイ にんじん カットわかめ	エネルギー：154kcal タンパク：5.9g 脂質：2.8g 炭水化物：24.9g カルシウム：38mg
	5	水	お粥 鮭の塩焼き ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ)	さけ 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米	ほうれんそう にんじん キャベツ	エネルギー：151kcal タンパク：8.3g 脂質：1.9g 炭水化物：24.2g カルシウム：25mg
6	20	木	お粥 鶏ささ身ときゅうりの和え物 粉ふき芋 すまし汁(にんじん)	鶏ささ身	米 砂糖 じゃがいも	きゅうり あおのり にんじん	エネルギー：143kcal タンパク：6.3g 脂質：0.4g 炭水化物：27.4g カルシウム：11mg
7	21	金	お粥 たらの野菜あんかけ 蒸かしかぼちゃ みそ汁(玉ねぎ) バナナ	たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ バナナ	エネルギー：187kcal タンパク：7g 脂質：0.6g 炭水化物：37.6g カルシウム：24mg
8	22	土	お粥 鶏ささ身ときゅうりの和え物 茹でブロッコリー みそ汁(にんじん・なす)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	きゅうり ブロッコリー にんじん なす	エネルギー：137kcal タンパク：6.9g 脂質：0.7g 炭水化物：25g カルシウム：17mg
11	25	火	お粥 鶏のしょうゆ煮 キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん	エネルギー：149kcal タンパク：7.9g 脂質：0.6g 炭水化物：26.4g カルシウム：16mg
12	26	水	ジャージャー麺風(米粉) こまつなの白和え オレンジ	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	うどん(グルテンフリー) 砂糖	たまねぎ にんじん こまつな オレンジ	エネルギー：126kcal タンパク：5.6g 脂質：2.8g 炭水化物：19.3g カルシウム：57mg
13	27	木	お粥 かわいいトマトがけ スティック(orコロコロ)きゅうり みそ汁(にんじん) バナナ	かわいい 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ トマト きゅうり にんじん バナナ	エネルギー：171kcal タンパク：6.9g 脂質：0.9g 炭水化物：33.4g カルシウム：27mg
	14	金	そばろ粥 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・ほうれん草)	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ほうれんそう	エネルギー：156kcal タンパク：6g 脂質：2.8g 炭水化物：25.2g カルシウム：20mg
	19	水	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ)	鶏ささ身 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ	エネルギー：149kcal タンパク：7.6g 脂質：1.1g 炭水化物：26.4g カルシウム：28mg
24		月	お粥 高野豆腐とにんじんの煮物 にんじんとピーマンの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん ピーマン たまねぎ カットわかめ	エネルギー：139kcal タンパク：4.3g 脂質：1.6g 炭水化物：25.8g カルシウム：38mg
	28	金	お粥 煮込みハンバーグ(豆乳) ほうれん草のお浸し すまし汁(玉ねぎ・にんじん) なし	鶏ひき肉 豆乳	米 米粉 砂糖	たまねぎ ほうれんそう にんじん なし	エネルギー：186kcal タンパク：7.2g 脂質：3.3g 炭水化物：31.1g カルシウム：24mg