

令和2年7月 献立表

アレルギー対応献立

後期食(午後おやつあり)

日		曜	献立名		あか	黄	みどり	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	水	軟飯 ケチャップ煮 アスパラのお浸し すまし汁(じゃがいも・にんじん)	おかかごはん	鶏ひき肉 かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ アスパラガ ス にんじん	エネルギー：267kcal タンパク：8.3g 脂質：4.6g 炭水化物：46.4g カルシウム：13mg
2	16 30	木	軟飯 鮭の野菜あんかけ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(かぼちゃ) バナナ	ゆでとうもろこし	さけ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 油 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ とうもろこし	エネルギー：241kcal タンパク：9.9g 脂質：2.5g 炭水化物：44.6g カルシウム：26mg
3	17	金	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ひじきと納豆のサラダ みそ汁(キャベツ) オレンジ	きな粉おはぎ風	鶏ささ身 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油	たまねぎ ひじき に んじん キャベツ オ レンジ	エネルギー：268kcal タンパク：11.4g 脂質：3.4g 炭水化物：46.8g カルシウム：57mg
4	18	土	軟飯 豆腐ステーキ キャベツとツナのサラダ みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	お好み焼き(米粉)	木綿豆腐 ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛み そ) 鶏ささ身 かつお 節	米 油 砂糖 片栗粉 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン	エネルギー：240kcal タンパク：8.4g 脂質：4g 炭水化物：41.6g カルシウム：54mg
6	20	月	軟飯 鶏ひきのトマト煮込み 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	じゃがいもお焼き	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 じゃが いも 片栗粉	たまねぎ トマト ブ ロッコリー にんじん	エネルギー：234kcal タンパク：7.2g 脂質：3.7g 炭水化物：42.2g カルシウム：25mg
	7	火	軟飯 そぼろ肉じゃが スティックきゅうり すまし汁(ほうれん草) メロン	おにぎりぼし	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう メロン コーン	エネルギー：267kcal タンパク：7.8g 脂質：3.4g 炭水化物：50.3g カルシウム：24mg
8	22	水	軟飯 たらの煮物 こまつなともやしの和え物 みそ汁(だいこん・にんじん)	ケチャップごはん	たら 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 白すりごま	こまつな もやし だい こん にんじん	エネルギー：218kcal タンパク：8g 脂質：1.1g 炭水化物：42.5g カルシウム：62mg
9	23	木	軟飯 豆腐チャンプル にんじんしりしり風 みそ汁(玉ねぎ・なす)	スイートパンプキン(豆乳)	木綿豆腐 鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖	チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ なす かぼちゃ	エネルギー：233kcal タンパク：10.2g 脂質：3.5g 炭水化物：38.8g カルシウム：63mg
10	24	金	軟飯 かじきのみそ焼き にんじんといんげんのお浸し すまし汁(ほうれん草) すいか	にんじん蒸しパン(米粉)	かじき 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 米粉 油	にんじん いんげん ほうれんそう すいか	エネルギー：271kcal タンパク：8.7g 脂質：4.6g 炭水化物：46.9g カルシウム：47mg
11	25	土	軟飯 鶏つくね きゅうりのしらす和え みそ汁(なす)	しらすと豆腐のお焼き	鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 米粉	たまねぎ きゅうり な す	エネルギー：242kcal タンパク：9.8g 脂質：5.3g 炭水化物：36.6g カルシウム：44mg
13	27	月	軟飯 鶏むねとじゃがいもの煮物 にんじんしりしり風 すまし汁(玉ねぎ)	ビーフン(ツナ)	鶏むね肉 ツナ水煮 缶	米 じゃがいも 砂糖 油 ビーフン	にんじん たまねぎ コーン	エネルギー：242kcal タンパク：7.9g 脂質：5.1g 炭水化物：39.7g カルシウム：15mg
14	28	火	軟飯 かれいの煮つけ にんじんとだいこんの和え物 みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) すいか	きな粉カップケーキ(米粉)	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉 豆乳	米 砂糖 米粉 油	にんじん だいこん たまねぎ チンゲンサ イ すいか	エネルギー：243kcal タンパク：8.3g 脂質：3.3g 炭水化物：43.5g カルシウム：45mg
	21	火	軟飯 そぼろ肉じゃが みそ汁(ほうれん草) オレンジ	ツナごはん	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ水煮 缶	米 じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん ほうれんそう オレン ジ	エネルギー：275kcal タンパク：9.5g 脂質：3.6g 炭水化物：50.3g カルシウム：28mg
	31	金	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 にんじんの甘煮 みそ汁(じゃがいも・にんじん)	豆乳蒸しパン(米粉)	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 じゃが いも 米粉	たまねぎ にんじん	エネルギー：252kcal タンパク：8.4g 脂質：3.6g 炭水化物：44.7g カルシウム：43mg