令和2年8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	土	軟飯 鶏ささ身の照り焼き キャベツとにんじんのサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	青のりじゃがいももち(米粉)	鶏ささ身 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも 米粉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ なす あおのり	エネルギー：223kcal タンパク：9.8g 脂質：2.9g 炭水化物：38.3g カルシウム：23mg
3	17 31	月	軟飯 鶏ひきと玉ねぎの炒めもの 粉ふき芋 みそ汁(こまつな・玉ねぎ)	汁ビーフン	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮 缶	米 砂糖 油 じゃがいも ビーフン	たまねぎ あおのり こまつな にんじん	エネルギー：245kcal タンパク：8.4g 脂質：4.8g 炭水化物：40.7g カルシウム：32mg
4	18	火	軟飯 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)	きな粉蒸しパン(米粉)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐 きな粉 豆乳	米 砂糖 米粉 油	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：253kcal タンパク：8.7g 脂質：5.1g 炭水化物：42.1g カルシウム：74mg
5	5	水	軟飯 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)	かぼちゃマフィン(米粉)	さけ 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 豆 乳	米 砂糖 油 米粉 片栗粉	ほうれんそう にんじん キャベツ かぼちゃ	エネルギー：267kcal タンパク：10.3g 脂質：6.9g 炭水化物：39.5g カルシウム：46mg
6	20	木	軟飯 鶏ささ身ときゅうりの和え物 粉ふき芋 オクラスープ	おかかごはん	鶏ささ身 かつお節	米 砂糖 じゃがいも	きゅうり あおのり オクラ たまねぎ	エネルギー：224kcal タンパク：8.5g 脂質：0.7g 炭水化物：44.8g カルシウム：17mg
7	21	金	軟飯 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	焼き大学芋	たら 米みそ(淡色辛み そ)	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ バナナ	エネルギー：277kcal タンパク：8.2g 脂質：2.3g 炭水化物：55.8g カルシウム：42mg
8	22	土	軟飯 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)	ホットケーキ(にんじん)(米粉)	鶏ささ身 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 米粉 油	きゅうり ブロッコリー にんじん なす	エネルギー：215kcal タンパク：8.6g 脂質：2.3g 炭水化物：38.3g カルシウム：37mg
11	25	火	軟飯 鶏のしょうゆがらめ キャベツとにんじんの和え物 みそ汁(じゃがいも)	マカロニきなこ(米粉)	鶏ささ身 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マカロニ (グルテンフリー)	キャベツ にんじん	エネルギー：218kcal タンパク：10.1g 脂質：2g 炭水化物：38.4g カルシウム：21mg
12	26	水	ジャージャー麺風(米粉) こまつなの白和え すまし汁(だいこん) オレンジ	にんじんごはん	豚ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ) 木綿豆腐	うどん(グルテンフリー) 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん こまつな だいこん オレ ンジ	エネルギー：227kcal タンパク：7.8g 脂質：5.1g 炭水化物：37g カルシウム：74mg
13	27	木	軟飯 かれのトマトがけ スティックきゅうり みそ汁(もやし・にんじん) バナナ	きな粉おはぎ風	かれい 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 油 砂糖	たまねぎ トマト きゅう り もやし にんじん バナナ	エネルギー：265kcal タンパク：9.6g 脂質：2.3g 炭水化物：51.5g カルシウム：37mg
14	金	金	そぼろ丼(豚ひき) 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)	にんじんのケーキ(米粉)	豚ひき肉 豆乳	米 油 砂糖 米粉	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：252kcal タンパク：7.7g 脂質：7.1g 炭水化物：37g カルシウム：36mg
19	水	水	軟飯 鶏ささ身と玉ねぎの炒め物 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ)	かぼちゃマフィン(米粉)	鶏ささ身 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 油 砂糖 米粉 片栗粉	たまねぎ ほうれんそ う にんじん キャベツ かぼちゃ	エネルギー：268kcal タンパク：9.6g 脂質：6.6g 炭水化物：40.9g カルシウム：48mg
24	月	月	軟飯 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)	豆乳蒸しパン(米粉)	高野豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳	米 砂糖 米粉 油	にんじん ピーマン た まねぎ カットわかめ	エネルギー：237kcal タンパク：5.9g 脂質：4.2g 炭水化物：42.7g カルシウム：70mg
28	金	金	軟飯 ハンバーグ(豆乳) ほうれん草のごま和え すまし汁(玉ねぎ・にんじん) なし	豆腐クッキー(米粉)	豚ひき肉 豆乳 きな 粉 絹ごし豆腐	米 米粉 砂糖 油 黒いりごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう なし	エネルギー：290kcal タンパク：9.4g 脂質：8.3g 炭水化物：43.7g カルシウム：45mg