

令和2年4月 献立表

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	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	水	軟飯 かじきのしょうゆ焼き にんじんとだいこんの煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	かぼちゃもち	かじき 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉	にんじん だいこん かぼちゃ たまねぎ	エネルギー：234kcal タンパク：8.1g 脂質：3.6g 炭水化物：40.1g カルシウム：21mg
2	16 30	木	軟飯 肉じゃが ブロッコリーのひじき炒め みそ汁(チンゲン菜) りんご	マカロニきなこ	鶏ささ身 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ひじき チンゲンサイ りんご	エネルギー：243kcal タンパク：9.9g 脂質：2.6g 炭水化物：44.8g カルシウム：41mg
3	17	金	そぼろ丼(鶏ひき) こまつなともやしの和え物 みそ汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	シュガートースト	鶏ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 食パン パ ター 砂糖	たまねぎ こまつな もやし キャベツ に んじん オレンジ	エネルギー：263kcal タンパク：9.4g 脂質：6.6g 炭水化物：40.5g カルシウム：60mg
4	18	土	軟飯 鶏つくね にんじんとツナの和え物 みそ汁(だいこん・かぼちゃ)	じゃがいももち	鶏ひき肉 ツナ水煮 缶 米みそ(淡色辛 みそ)	米 片栗粉 油 砂 糖 じゃがいも 小麦 粉	たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	エネルギー：247kcal タンパク：9g 脂質：4.9g 炭水化物：40.3g カルシウム：19mg
6	20	月	軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒め物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	おやつ焼きうどん	鶏ささ身 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛 みそ) 鶏むね肉	米 油 じゃがいも 干しうどん	ピーマン チンゲンサ イ にんじん たまね ぎ キャベツ	エネルギー：250kcal タンパク：11.5g 脂質：4.9g 炭水化物：37.8g カルシウム：38mg
7	21	火	軟飯 かれいの野菜あんかけ にんじんの甘煮 みそ汁(キャベツ) バナナ	じゃがいもお焼き	かれい 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	エネルギー：249kcal タンパク：8.3g 脂質：1.6g 炭水化物：50g カルシウム：36mg
8	22	水	軟飯 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 高野豆腐とにんじんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	きな粉蒸しパン(豆乳)	鶏ささ身 高野豆腐 きな粉 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 ホットケーキ粉 油	にんじん たまねぎ	エネルギー：251kcal タンパク：11g 脂質：4.1g 炭水化物：41.8g カルシウム：56mg
9	23	木	パン粥 鶏むねのトマト煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	にんじんごはん	脱脂粉乳 鶏むね肉	食パン 油 砂糖 じゃがいも 米	たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな にんじん	エネルギー：275kcal タンパク：11.4g 脂質：6g 炭水化物：43.2g カルシウム：101mg
	10	金	鶏ひき丼(キャベツ) にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(だいこん・わかめ) オレンジ	しらす入り五平餅	鶏ひき肉 しらす干し 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖	キャベツ にんじん ピーマン だいこん カットわかめ オレ ンジ	エネルギー：265kcal タンパク：8.9g 脂質：4.5g 炭水化物：45.7g カルシウム：37mg
11	25	土	軟飯 鶏ささ身とかぼちゃの煮物 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん)	ホットケーキ(豆乳)	鶏ささ身 豆乳	米 砂糖 ホットケ ーキ粉 油	かぼちゃ ブロッコ リー にんじん	エネルギー：219kcal タンパク：8.6g 脂質：2.6g 炭水化物：39.5g カルシウム：30mg
13	27	月	軟飯 鮭のみそ焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 すまし汁(玉ねぎ)	スイートポテト(豆乳)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 砂糖 さつまいも	かぼちゃ にんじん たまねぎ	エネルギー：242kcal タンパク：8.7g 脂質：1.8g 炭水化物：46.9g カルシウム：31mg
14	28	火	そぼろ丼(鶏ひき) 春キャベツサラダ すまし汁(ほうれん草) バナナ	ふりかけごはん	鶏ひき肉 かつお節	米 油 黒いりごま	たまねぎ 春キャベ ツ にんじん コーン ほうれんそう バナナ	エネルギー：285kcal タンパク：8.9g 脂質：5.1g 炭水化物：50.8g カルシウム：42mg
	24	金	軟飯 鶏ささ身の照り焼き こまつなとにんじんのごま和え すまし汁(玉ねぎ)	いちご蒸しパン(米粉)	鶏ささ身 豆乳	米 砂糖 油 白 いりごま 米粉	こまつな にんじん たまねぎ いちご	エネルギー：246kcal タンパク：9.6g 脂質：4g 炭水化物：42g カルシウム：81mg