

令和2年4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	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(米粉)	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(グルテンフリー) 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：242kcal タンパク：9.4g 脂質：2.5g 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	こまつな蒸しパン(米粉)	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 油 米粉 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：280kcal タンパク：8.9g 脂質：6.5g 炭水化物：44.8g カルシウム：91mg
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(米粉)	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 米粉 たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ	エネルギー：241kcal タンパク：8.8g 脂質：4.8g 炭水化物：38.9g カルシウム：18mg
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)	ビーフン(鶏肉)	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 ビーフン ピーマン チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン	エネルギー：234kcal タンパク：11.8g 脂質：2.9g 炭水化物：38.1g 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(米粉)	鶏ささ身 高野豆腐 きな粉 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 米粉 油 にんじん たまねぎ	エネルギー：265kcal タンパク：10.8g 脂質：3.7g 炭水化物：46g カルシウム：68mg
9	23	木	軟飯 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	鶏むね肉	米 油 砂糖 じゃがいも 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：270kcal タンパク：8.3g 脂質：4.7g 炭水化物：47g カルシウム：40mg
	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(米粉)	鶏ささ身 豆乳	米 砂糖 米粉 油 かぼちゃ ブロッコリー にんじん	エネルギー：223kcal タンパク：8.3g 脂質：2.4g 炭水化物：40.8g カルシウム：34mg
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 ほうれん草 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