

令和4年11月 後期食

予定献立表

担当 井下 翔彰

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	担当
		昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
1	火	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 大根と人参のスープ りんご	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく きなこ	こめ かたくりこ	キャベツ たまねぎ だいこん かぼちゃ にんじん りんご	144kcal - 285kcal たんぱく質: 13.0g 脂質: 3.5g	加糖量: 53mg 食塩相当量: 0.2g
2	水	食パンスティック 鮭とブロッコリーの煮物 きゅうりと人参のスティック煮 大根と玉ねぎのみそ汁 バナナ	野菜うどん 麦茶	さけ むぎみそ	しゃくパン うどん かたくりこ	ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん たまねぎ パナナ	144kcal - 179kcal たんぱく質: 10.3g 脂質: 2.2g	加糖量: 52mg 食塩相当量: 0.5g
4	金	軟飯 ツナと玉ねぎの煮物 ブロッコリーと人参の煮物 小松菜とキャベツのみそ汁 オレンジ	食パンとバナナ 麦茶	まぐろ むぎみそ	こめ しゃくパン かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな キャベツ オレンジ バナナ	144kcal - 228kcal たんぱく質: 9.5g 脂質: 1.3g	加糖量: 75mg 食塩相当量: 0.5g
5	土	鶏そぼろ軟飯 人参と豆腐の煮物 かぶとブロッコリーのスープ ヨーグルト	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん かぶ ブロッコリー スイートコーンかん	144kcal - 279kcal たんぱく質: 11.7g 脂質: 3.7g	加糖量: 128mg 食塩相当量: 0.3g
7	月	軟飯 白身魚のトマト煮 キャベツと大根の煮物 白菜と人参の豆乳スープ ぶどうゼリー	チーズ蒸しパン 麦茶	ムキカレイ とうりゅう チーズ	こめ こむぎこ かたくりこ	たまねぎ トマト キャベツ だいこん にんじん ほうさい ぶどうジュース かんてん	144kcal - 190kcal たんぱく質: 8.3g 脂質: 1.7g	加糖量: 71mg 食塩相当量: 0.5g
8	火	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの味噌煮 きゅうりと人参の煮物 大根と豆腐のすまし汁 オレンジ	かぼちゃのミルク煮 麦茶	とりひきにく むぎみそ とうふ きゅうりゅう	こめ かたくりこ	たまねぎ きゅうり にんじん だいこん オレンジ かぼちゃ	144kcal - 178kcal たんぱく質: 9.4g 脂質: 1.8g	加糖量: 69mg 食塩相当量: 0.2g
9	水	軟飯 キャベツのそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎと小松菜のみそ汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	とりひきにく むぎみそ とうりゅう	こめ かたくりこ じゃがいも こむぎこ	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな バナナ あおのり	144kcal - 324kcal たんぱく質: 12.2g 脂質: 1.5g	加糖量: 75mg 食塩相当量: 0.2g
10	木	うどん 白身魚とキャベツのあんかけ煮 人参とかぼちゃの煮物 玉ねぎとわかめのスープ ヨーグルト	食パンとバナナ 麦茶	ムキカレイ ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう しゃくパン	キャベツ にんじん かぼちゃ わかめ バナナ たまねぎ	144kcal - 181kcal たんぱく質: 9.5g 脂質: 2.6g	加糖量: 89mg 食塩相当量: 0.5g
11	金	軟飯 肉団子とじゃが芋の煮物 さつまいもと人参の煮物 大根とキャベツのみそ汁 りんご	にゅうめん 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも さつまいも そらめん かたくりこ	にんじん だいこん キャベツ りんご	144kcal - 212kcal たんぱく質: 9.2g 脂質: 1.0g	加糖量: 37mg 食塩相当量: 0.5g
12	土	煮込みうどん 大根と人参の煮物 キャベツと豆腐の煮物 ヨーグルト	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん さとう こめ かたくりこ	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ わかめ	144kcal - 150kcal たんぱく質: 9.1g 脂質: 3.2g	加糖量: 83mg 食塩相当量: 0.2g
14	月	軟飯 鶏ひき肉と小松菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 キャベツと玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー	じゃがいものおやき 麦茶	とりひきにく むぎみそ きゅうりゅう	こめ じゃがいも かたくりこ	こまつな きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かんてん ぶどうジュース	144kcal - 180kcal たんぱく質: 8.8g 脂質: 1.2g	加糖量: 75mg 食塩相当量: 0.2g
15	火	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 大根と人参の煮物 小松菜とお麩のすまし汁 りんご	ミルク蒸しパン 麦茶	ムキカレイ きゅうりゅう	こめ やきふ こむぎこ さとう かたくりこ	たまねぎ だいこん にんじん こまつな りんご	144kcal - 191kcal たんぱく質: 7.2g 脂質: 1.1g	加糖量: 79mg 食塩相当量: 0.3g
16	水	食パンスティック ツナと小松菜の煮物 キャベツと人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ バナナ	野菜軟飯 麦茶	まぐろ	しゃくパン じゃがいも こめ かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ バナナ	144kcal - 230kcal たんぱく質: 9.3g 脂質: 1.5g	加糖量: 82mg 食塩相当量: 0.4g
17	木	あんかけうどん 大根と人参の煮物 豆腐の煮物 ヨーグルト	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう しゃくパン	ほうさい だいこん にんじん わかめ バナナ	144kcal - 182kcal たんぱく質: 11.0g 脂質: 3.6g	加糖量: 100mg 食塩相当量: 0.3g
18	金	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参ときゅうりの煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 オレンジ	きな粉軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ きなこ	こめ じゃがいも かたくりこ	きゅうり にんじん たまねぎ わかめ オレンジ	144kcal - 289kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 3.5g	加糖量: 53mg 食塩相当量: 0.2g
19	土	鶏そぼろ軟飯 かぼちゃの煮物 大根と小松菜のすまし汁 ヨーグルト	しらす軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト しらすほし	こめ さとう かたくりこ	たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな	144kcal - 225kcal たんぱく質: 10.6g 脂質: 2.8g	加糖量: 111mg 食塩相当量: 0.4g
21	月	軟飯 白身魚とかぼちゃの煮物 小松菜と人参の煮物 大根と豆腐のみそ汁 りんごゼリー	バナナ蒸しパン 麦茶	ムキカレイ とうふ むぎみそ	こめ こむぎこ さとう かたくりこ	かぼちゃ こまつな にんじん だいこん りんごジュース パナナ かんてん	144kcal - 203kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 1.2g	加糖量: 74mg 食塩相当量: 0.4g
22	火	軟飯 肉団子とキャベツの煮物 かぼちゃと人参の煮物 玉ねぎとお麩のみそ汁 ヨーグルト	野菜うどん 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ やきふ さとう うどん かたくりこ	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ	144kcal - 190kcal たんぱく質: 9.9g 脂質: 1.9g	加糖量: 81mg 食塩相当量: 0.4g
24	木	食パンスティック 白身魚と白菜の煮物 きゅうりと人参のスティック煮 かぼちゃのスープ バナナ	ツナ軟飯 麦茶	ムキカレイ まぐろ	しゃくパン こめ かたくりこ	ほうさい きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ パナナ	144kcal - 216kcal たんぱく質: 10.4g 脂質: 1.7g	加糖量: 44mg 食塩相当量: 0.5g
25	金	鶏ひき肉入りうどん 人参と人参の煮物 さつまいもと玉ねぎの煮物 ヨーグルト	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも さとう しゃくパン	だいこん にんじん たまねぎ パナナ	144kcal - 200kcal たんぱく質: 9.9g 脂質: 2.6g	加糖量: 79mg 食塩相当量: 0.3g
26	土	ひき肉入り軟飯 人参とさつまいもの煮物 キャベツとほうれん草の煮物 ヨーグルト	青菜軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ さつまいも さとう かたくりこ	にんじん キャベツ ほうれん草 こまつな	144kcal - 278kcal たんぱく質: 10.4g 脂質: 3.0g	加糖量: 118mg 食塩相当量: 0.1g
28	月	軟飯 白身魚の煮付 人参ときゅうりの煮物 小松菜とさつまいものみそ汁 オレンジゼリー	お豆腐蒸しパン 麦茶	ムキカレイ むぎみそ とうふ きゅうりゅう	こめ さつまいも こむぎこ さとう かたくりこ	きゅうり にんじん こまつな オレンジジュース かんてん	144kcal - 239kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 1.6g	加糖量: 96mg 食塩相当量: 0.4g
29	火	煮込みうどん 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参とキャベツの煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト	食パンとリンゴ 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	うどん さとう しゃくパン かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ りんご こまつな	144kcal - 179kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 2.9g	加糖量: 87mg 食塩相当量: 0.5g
30	水	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーのトマト煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 小松菜とキャベツのスープ バナナ	うどん 麦茶	とりひきにく	こめ うどん かたくりこ	トマト ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ こまつな キャベツ バナナ	144kcal - 195kcal たんぱく質: 10.0g 脂質: 0.9g	加糖量: 69mg 食塩相当量: 0.4g

*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

