

平成30年11月 献立表

みのりきっずなあざりい 後期食(午後おやつあり)

日	曜	午前 おやつ	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	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15 29	木	ビスケット	そばろうどん ブロッコリーのソテー バナナ	ふりかけごはん	鶏ひき肉 かつお節	干しうどん 油 米 ごま さつまいも	だいこん にんじん ブロッコリー バナナ	エネルギー：254kcal タンパク：5.4g 脂質：2.8g 炭水化物：35.6g カルシウム：29mg
2	金	ハイ ハイ イン	軟飯 たらの煮つけ にんじんしりしり風 みそ汁(玉ねぎ・こまつな) バナナ	ごま蒸しパン	たら 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉 ごま	にんじん たまねぎ こまつな バナナ	エネルギー：248kcal タンパク：8.8g 脂質：4.4g 炭水化物：42.7g カルシウム：75mg	
5	19	月	ビスケット	軟飯 鶏ささ身の照り焼き スティックにんじん みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	じゃがいもニョッキ	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃが いも 小麦粉	にんじん たまねぎ だいこん クリーム コーン	エネルギー：247kcal タンパク：10.4g 脂質：1.7g 炭水化物：46.1g カルシウム：20mg
6	20	火	ハイ ハイ イン	軟飯 さけの野菜あんかけ 蒸かしかぼちゃ みそ汁(はくさい) オレンジ	きな粉蒸しパン(豆乳)	さけ 米みそ(淡色辛 みそ) きな粉 豆乳	米 油 砂糖 片栗 粉 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ はくさい オレンジ	エネルギー：252kcal タンパク：9.6g 脂質：3.4g 炭水化物：45.1g カルシウム：48mg
7	21	水	ポー ロ	軟飯 鶏ささ身の照り焼き 塩もみキャベツ みそ汁(かぶ・にんじん) りんご	焼きうどん	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖 油 干しう どん	キャベツ かぶ に んじん りんご コー ン	エネルギー：217kcal タンパク：10.1g 脂質：1.9g 炭水化物：38.6g カルシウム：29mg
8	22	木	ビスケット	食パン 鶏ささ身と玉ねぎのケチャップ煮 ほうれん草のコーン炒め すまし汁(じゃがいも・にんじん)	じゃこにぎり	鶏ささ身 しらす干し	食パン 油 砂糖 じゃがいも 米 ごま	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン	エネルギー：217kcal タンパク：11.7g 脂質：3.4g 炭水化物：34.4g カルシウム：41mg
9	金	ハイ ハイ イン	遠足(お弁当持参)	さつまいもお焼き			米 砂糖 油 さつま いも 片栗粉		エネルギー：77kcal タンパク：0.5g 脂質：0.6g 炭水化物：17.6g カルシウム：15mg
10	24	土	ポー ロ	軟飯 肉豆腐(ひき肉) 粉ふき芋 みそ汁(かぼちゃ)	ホットケーキ(にんじん)(豆乳)	豚ひき肉 絹ごし豆 腐 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳	米 砂糖 油 じゃが いも ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん あおのり かぼちゃ	エネルギー：281kcal タンパク：8.8g 脂質：7.2g 炭水化物：44g カルシウム：52mg
12	26	月	ビスケット	軟飯 鶏ささ身とはくさいの炒め物 スティックにんじん みそ汁(玉ねぎ)	スイートポテト(豆乳)	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 さつま いも	はくさい にんじん たまねぎ	エネルギー：219kcal タンパク：7.7g 脂質：1.4g 炭水化物：42.9g カルシウム：35mg
13	27	火	ハイ ハイ イン	軟飯 たらの西京焼き ポテトサラダ すまし汁(はくさい・わかめ)	シュガートースト	たら 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 じゃがいも 食パン バター	にんじん きゅうり はくさい カットわか め	エネルギー：221kcal タンパク：8.6g 脂質：2.7g 炭水化物：40.1g カルシウム：29mg
14	28	水	ポー ロ	軟飯 鶏つくね キャベツのごま和え みそ汁(もやし・こまつな) みかん	マカロニきな粉	鶏ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂 糖 すりごま マカロ ニ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし こ まつな みかん	エネルギー：253kcal タンパク：9.8g 脂質：4.6g 炭水化物：41.6g カルシウム：48mg
16	金	ハイ ハイ イン	軟飯 鶏ささ身とさつまいもの煮物 スティックにんじん すまし汁(玉ねぎ・にんじん) みかん	りんごの甘煮	鶏ささ身	米 さつまいも 砂糖	にんじん たまねぎ みかん りんご	エネルギー：215kcal タンパク：7.1g 脂質：0.6g 炭水化物：45.1g カルシウム：28mg	
17	土	ポー ロ	鶏丼(ささ身) だいこんの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	豆乳蒸しパン	鶏ささ身 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉	にんじん ほうれん そう コーン だいこ ん たまねぎ	エネルギー：228kcal タンパク：8.9g 脂質：3.4g 炭水化物：39.3g カルシウム：37mg	
30	金	ハイ ハイ イン	軟飯 いも煮風 ブロッコリーのソテー みそ汁(玉ねぎ・にんじん) バナナ	おくずがけ風	絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 さといも 油 片 栗粉	にんじん だいこん はくさい ブロッコ リー たまねぎ パナ ナ さやいんげん コーン	エネルギー：252kcal タンパク：6.2g 脂質：2.2g 炭水化物：51.4g カルシウム：51mg	

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
※食べ物リストにて未摂取の食品に関しては代替または除去対応とさせていただきます。