



名前 曜日 日		3回後期食					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		10時	11時	食材	3時	食材	kcal	g	g	g
水	1 15 29	菓子・牛乳 (麦茶・ミルク)	軟飯 サーモンソテー・サラダ スープ・バナナ	米・鮭・玉ねぎ・キャベツ コーン・人参・バナナ	鶏サラダ 牛乳又はミルク	鶏肉・キャベツ・人参 牛乳又はミルク	271	13.6	5.2	0.4
木	2 16		軟飯 豚の照り煮・根菜煮 すまし汁・オレンジ	米・豚肉・人参・大根 玉ねぎ・オレンジ	菓子・りんご 牛乳又はミルク	菓子・りんご 牛乳又はミルク	399	13.5	11.1	0.8
金	3 17		パン 鶏のスープ煮・ブロッコリー スープ・みかん	食パン・鶏肉・玉ねぎ ブロッコリー・コーン みかん	高野豆腐煮 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参・大根 牛乳又はミルク	277	14.4	10.0	0.7
土	4 18		肉うどん なすソテー オレンジ	うどん・豚肉・人参・茄子 キャベツ・オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	344	13.0	10.9	1.0
月	6 20		軟飯 鶏の甘辛煮・鶏ガラ 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 水煮大豆・キャベツ バナナ	ふかし芋 牛乳又はミルク	さつま芋 牛乳又はミルク	357	13.0	10.3	0.6
火	7 21		軟飯 鶏と人参のソテー・お浸し スープ・みかん	米・鶏肉・人参・玉ねぎ ほうれん草・みかん	高野豆腐の煮物 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参・玉ねぎ 牛乳又はミルク	363	16.4	12.6	0.4
水	8 22		トースト かきのトマトソース・粉吹き芋 スープ・オレンジ	食パン・メカジキ・玉ねぎ トマト缶・じゃが芋・人参 オレンジ	豚と白菜の炒め煮 牛乳又はミルク	豚肉・白菜・人参 牛乳又はミルク	338	16.4	12.9	0.8
木	9		チキンパスタ 人参ソテー スープ・りんご	スパゲッティ・鶏肉・人参 キャベツ・いんげん 玉ねぎ・りんご	バナナきな粉 牛乳又はミルク	バナナ・きな粉 牛乳又はミルク	310	14.2	8.7	0.3
金	10 24		軟飯 豆腐煮物・サラダ 味噌汁・オレンジ	米・豆腐・玉ねぎ・白菜 人参・ほうれん草 オレンジ	トースト 牛乳又はミルク	食パン 牛乳又はミルク	402	15.2	11.3	0.9
土	11 25		軟飯 トロトロ煮・鶏ガラ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・胡瓜 ほうれん草・バナナ	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	362	12.9	9.9	0.7
火	14 28		鶏うどん サラダ オレンジ	うどん・鶏肉・人参・白菜 オレンジ	高野豆腐の煮つけ 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参・大根 牛乳又はミルク	322	15.8	12.4	1.3
誕生会	23		軟飯 鶏のうま煮・和え物 すまし汁・りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・大根・りんご	ホットケーキ 牛乳又はミルク	小麦粉・バター 牛乳又はミルク	336	15.0	8.7	0.3
月	27		スープパスタ ソテー スープ・みかん	スパゲッティ・鶏肉 キャベツ・いんげん・人参 みかん	チキンサラダ 牛乳又はミルク	鶏肉・キャベツ・人参 牛乳又はミルク	354	14.8	11.7	0.5
祖父母 交流会	30		軟飯 豚の味噌炒め・大根サラダ すまし汁・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・大根 人参・バナナ	菓子・りんご 牛乳又はミルク	菓子・りんご 牛乳又はミルク	386	13.0	11.0	0.6
ハロ ウィン	31		トースト カレー・鶏ガラ スープ・みかん	食パン・鶏肉・玉ねぎ 人参・胡瓜・ほうれん草 みかん	鶏と南瓜の煮物 牛乳又はミルク	鶏肉・南瓜・人参 牛乳又はミルク	337	16.4	12.9	0.9