

## 献立表

| 日付  | 献立名   | 材料名   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維  |
|-----|---|---|-------------------------------|
| 17土 | ミートソーススパゲティ<br>スープ<br>いんげんのサラダ<br>ウエハース     | スパゲティ/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/ピーマン/昆布だし汁/ケチャップ/片栗粉/昆布だし汁/しょうゆ/パセリ粉/しょうゆせんべい/                                   | 78Kc<br>3.3g<br>1.9g<br>0.6g  |
| 20火 | 軟飯<br>スープ<br>豚肉の肉団子煮<br>ほうれん草の和え物<br>クッキー   | 米/昆布だし汁/ねぎ/しょうゆ/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ほうれんそう/もやし/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/クッキー/                         | 170Kc<br>6.3g<br>5.1g<br>1.5g |
| 21水 | 軟飯<br>みそ汁<br>豆腐のそぼろあんかけ<br>キャベツの煮浸し<br>クッキー | 米/昆布だし汁/だいこん/米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐/豚ひき肉/たまねぎ/にんじん/チンゲンサイ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/キャベツ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/しょうゆせんべい/       | 155Kc<br>5.7g<br>3.1g<br>1.3g |
| 22木 | 食パン<br>スープ<br>鶏肉と野菜のトマト煮<br>野菜サラダ<br>ウエハース  | 食パン/昆布だし汁/はくさい/しょうゆ/鶏ひき肉/たまねぎ/ピーマン/にんじん/ホールトマト缶詰/ケチャップ/昆布だし汁/片栗粉/いんげん/キャベツ/にんじん/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ウエハース/ | 139Kc<br>6.5g<br>4.0g<br>1.8g |
| 24土 | 野菜うどん<br>オレンジ<br>せんべい                       | 干しうどん/昆布だし汁/しょうゆ/豚ひき肉/キャベツ/たまねぎ/にんじん/りんご/しょうゆせんべい/  | 163Kc<br>5.0g<br>2.2g<br>1.5g |
| 26月 | 軟飯<br>みそ汁<br>鮭の野菜みそ煮<br>オクラの煮浸し<br>せんべい     | 米/昆布だし汁/なす/淡色みそ/さけ/キャベツ/にんじん/たまねぎ/昆布だし汁/淡色みそ/片栗粉/オクラ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/ウエハース/                            | 146Kc<br>7.2g<br>1.9g<br>1.8g |
| 27火 | 食パン<br>ミルクスープ<br>鶏肉とさつま芋<br>マカロニサラダ<br>クッキー | 食パン/昆布だし汁/はくさい/たまねぎ/育児用ミルク/鶏ひき肉/さつまいも/たまねぎ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/パセリ粉/マカロニ/きゅうり/にんじん/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/クッキー/    | 163Kc<br>5.4g<br>4.3g<br>1.6g |
| 28水 | 軟飯<br>みそ汁<br>回鍋肉<br>じゃが芋とチンゲン菜の煮物<br>せんべい   | 米/昆布だし汁/木綿豆腐/淡色みそ/豚ひき肉/キャベツ/たまねぎ/にんじん/ピーマン/昆布だし汁/淡色みそ/片栗粉/じゃがいも/チンゲンサイ/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/しょうゆせんべい/       | 176Kc<br>6.8g<br>4.3g<br>1.1g |
| 29木 | 軟飯<br>みそ汁<br>カレイのみそ煮<br>じゃが芋煮<br>ウエハース      | 米/昆布だし汁/淡色みそ/なす/かれい/昆布だし汁/淡色みそ/片栗粉/じゃがいも/昆布だし汁/しょうゆ/ウエハース/  | 139Kc<br>6.3g<br>1.3g<br>0.6g |
| 30金 | 軟飯<br>みそ汁<br>鶏肉と野菜の煮物<br>南瓜の煮物<br>クッキー      | 米/昆布だし汁/淡色みそ/とうがん/鶏ひき肉/たまねぎ/にんじん/こまつな/昆布だし汁/しょうゆ/片栗粉/かぼちゃ/昆布だし汁/しょうゆ/クッキー/                            | 143Kc<br>5.7g<br>2.7g<br>1.3g |