

こんだて表(幼児後期)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	350 kcal
蛋白質	12.3 g
脂質	7.9 g



	月	火	水	木	金	土
昼			6/1	6/2	6/3	6/4
			米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜スープ ☆サラダ(おから)	米飯 120g 焼き魚(白身魚)◇付 味噌汁(玉葱・厚揚げ)*朝食から取る ☆サラダ(卵)	米飯 60g ☆ムニエル(生さけ)◇付 中華きしめん ☆かつお和え(ほうれ)
昼	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11
	米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・わかめ)*朝食から取る ☆サラダ(胡瓜)	☆鮭寿司 ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆マヨネーズかけ(カワラワ)	米飯 120g ☆フク豆腐 鶏がらスープ(完) ☆ツナ和え	米飯 120g ☆メンチカツ◇付 ☆人参スープ ☆ごま和え(冷インゲン)	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(インゲン・油揚げ)*朝食から取る ☆サラダ(レタス)	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 にゅうめん ☆味噌マヨネーズ和え
昼	6/13	6/14	6/15	6/16	6/17	6/18
	米飯 120g ☆肉豆腐 茶碗蒸し 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る	米飯 120g ☆豆腐炒め すまし汁(魚) ☆中華風サラダ(小鉢)	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆ドレッシングかけ(加25)	米飯 120g キャベツの巣籠り卵 ☆炒めビーフン コーンスープ	米飯 120g ☆クイク酢豚(完) 味噌汁(さつまいも・葱*朝食からとる 即席漬け(キャベツ)	米飯 60g ☆ハンバーグ◇付*夕食から取る ☆きつねうどん ☆サラダ(パプリカ)
昼	6/20	6/21	6/22	6/23	6/24	6/25
	米飯 120g 甘酢あんかけ 味噌汁(インゲン・白菜)*朝食から取る ☆ゆかり和え	米飯 120g ☆シチュー(若鶏) ハムエッグ◇付 盛り合せサラダ(キャベツ)	米飯 120g 麻婆豆腐 味噌汁(若鶏) ☆煮浸し(なす)	米飯 120g ☆揚げ煮(若鶏)(完) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カワラワ)	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付(完) すまし汁(ホトトギス) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	米飯 60g ☆冷卵豆腐◇付 ☆ミートパゲティ ☆人参スープ
昼	6/27	6/28	6/29	6/30		
	米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・馬齢) マヨネーズかけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋)	しめじご飯 みそ焼き(魚)◇付 すまし汁(ウズマキ・カマキリ) ☆和え物(オクラ・花かつお)	米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜スープ ☆サラダ(おから)		

*食材の都合により変更になる場合があります。
益田赤十字病院 栄養課