


# こんだて表(幼児後期)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	345 kcal
蛋白質	12.6 g
脂質	7.6 g

	月 8/1	火 8/2	水 8/3	木 8/4	金 8/5	土 8/6
昼	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 (夕食) ☆野菜あんかけ(高) ☆炒り煮(小松菜) サラダ(豆腐) ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆マヨネーズかけ(カリフラワー)	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ)*朝から取る ☆和えもの(菜の花)	米飯 120g (朝食) 味噌汁(もやし・ネギ) 盛り合せ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜) ☆フナ豆腐 冷吸物(ワケムシ) ☆ツナ和え	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 ☆冷かけうどん(エビ) ☆味噌マヨネーズ和え
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 茶碗蒸し 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る 	キンライス (夕食) ☆ミニ生揚げ(完) ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参) ☆棒棒鶏サラダ すまし汁(魚)	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(カリ25)	 米飯 120g ☆クイック酢豚 味噌汁(さつまいも・葱)*朝食から取る 即席漬け(キャベツ)	米飯 120g ☆ハンバーグ◇付*夕食から取る ☆冷かけきしめん ☆サラダ(パプリカ)	米飯 60g
昼	米飯 120g 甘酢あんかけ 味噌汁(インゲン・白菜) ☆ゆかり和え	米飯 120g (夕食) ☆ひりょうず(完) ☆パフー(きつね) ☆和えもの(菜の花) ☆なすシュー 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 (朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根) ☆揚げ煮(若鶏)(完) インゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付(完) すまし汁(ホーチンエッグ) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざる冷麦 ☆オクラサラダ
昼	米飯 120g ☆煮付け盛合(鶏・馬齢) マヨネーズかけ(トマト) 味噌汁(若鶏・冷里芋)*朝から取る	米飯 120g (夕食) ☆八宝菜 フルチキ(キャベツ) 煮付け(南瓜)(完) ☆鶏肉の照焼丼具 ☆炒り豆腐(mix) すまし汁(ウズマキ麩・カマボコ)	米飯 120g ☆煮魚(白身魚) 吸物(お花とうふ) ☆かつお和え(キャベツ) 	米飯 120g (朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜) ☆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 ☆たこやき ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ) 
昼	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)	米飯 120g (夕食) ☆野菜あんかけ(高) ☆炒り煮(小松菜) サラダ(豆腐) ☆焼き魚(白身魚)◇付 かきたま汁 ☆マヨネーズかけ(カリフラワー)	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ)*朝から取る ☆和えもの(菜の花)			

\*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