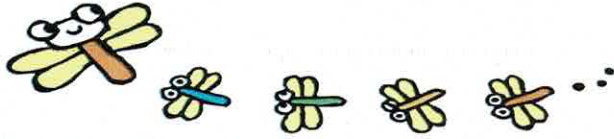


こんだて表(幼児後期)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	340 kcal
蛋白質	12.0 g
脂質	7.4 g

	月	火	水	木	金	土
昼						
	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ)*朝食から取る 茶碗蒸し	ｷﾝﾗｲｽ ☆棒棒鶏ﾗﾀﾞ すまし汁(魚)	米飯 120g ☆立田揚げ(若鶏)◇付 吉野汁*夕食から取る ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かけ(ｶﾘ25)	米飯 120g ｷﾞﾔﾊﾞｯｼﾞの巣籠り ☆炒めﾋﾞｰﾌﾝ ｺｰﾝｽｰﾌﾟ	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(ｲﾝｹﾞﾝ・油揚げ)*朝食から取る ｷﾞﾗﾀﾞ (ﾚﾀｽ)	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(1ﾄﾞ) * ☆味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ 和え
昼	9/12	9/13	9/14	9/15	9/16	9/17
昼	米飯 120g 甘酢あんかけ 味噌汁(ｲﾝｹﾞﾝ・白菜)*朝から取る ☆ゆかり和え	米飯 120g ☆なすｼｰﾊﾙﾓｲｸﾞ ◇付 盛り合せｷﾞﾗﾀﾞ (ｷﾞﾔﾊﾞｯｼﾞ)	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) ｲﾝｹﾞﾝ菜ｽｰﾌﾟ ☆ｷﾞﾗﾀﾞ (ｶﾘﾌﾗﾜｰ)	米飯 120g ☆和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ◇付(完) すまし汁(ﾎｰﾄﾞ ﾈｯｸﾞ) ☆ごま和え(ｽｯﾌﾟ ﾈﾝﾄ)	米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざる冷麦 ☆ｷﾞﾗﾀﾞ
昼	9/19	9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
昼		米飯 120g ☆鶏肉の照焼丼具 すまし汁(とろろ昆布) ☆炒り豆腐(mix)	米飯 120g ☆煮魚(白身魚) 吸物(お花とうふ) ☆かつお和え(ｷﾞﾔﾊﾞｯｼﾞ)	米飯 120g ☆鶏肉の塩焼き◇付 野菜ｽｰﾌﾟ ☆ｷﾞﾗﾀﾞ (おから)		米飯 60g ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ)
昼	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	
昼	米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・わかめ)*朝食から取る ｷﾞﾗﾀﾞ (胡瓜)	☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身魚)◇付 すまし汁(蒲鉾・ｳｽﾞ ﾏｷ) ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かけ(ｶﾘ50)	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 ☆ﾌﾞﾝﾄﾞ豆腐 鶏がらｽｰﾌﾟ (完) ☆ｷﾞﾗﾀﾞ和え	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(ｲﾝｹﾞﾝ・油揚げ)*朝から取る ｷﾞﾗﾀﾞ (ﾚﾀｽ)	

*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