






こんだて表(幼児後期食)

1食あたりの栄養量	
エネルギー	335 kcal
蛋白質	12.2 g
脂質	7.2 g



月	火 8/1	水 8/2	木 8/3	金 8/4	土 8/5
 昼 ☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身)◇付 すまし汁(蒲鉾・ウズマキ) ☆ドレッシングかけ(カリ50)	(夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) サラダ(パプリカ) ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ) *朝食から取る 茶碗蒸し	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ) *朝食から取る ☆かつお和え(しろな)	(朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合せ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜・油揚げ) 米飯 120g ☆ミンチ◇付 *夕食から取る ミネストローネ *夕食から取る ☆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
8/7	8/8	8/9	8/10	8/11	8/12
米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根・なめこ) *朝食から取る 茶碗蒸し	(夕食) ☆ミニエビ(生さけ)◇付 ☆煮付け(なす) ☆白和え(白菜・人参) チキンライス ☆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 ☆サラダ(カリ・キュウリ)	(朝食) 味噌汁(白菜・玉葱) ☆焼き魚(さわら西京) ☆煮付け(ピーマン・オクラ) 米飯 120g ☆南瓜サラダ(完) コーンスープ ☆かつお和え(ほうれ)		米飯 60g ☆ハンバーグ◇付 *夕食から取る ☆冷かけきしめん(鶏) ☆サラダ(パプリカ)
8/14	8/15	8/16	8/17	8/18	8/19
米飯 120g 甘酢あんかけ 鶏団子スープ(完) ☆ゆかり和え	(夕食) ☆ひりょうず(完) ☆バター煮(さつま芋) ☆和えもの(菜の花) 米飯 120g ☆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)	(朝食) 味噌汁(馬鈴薯・油揚げ) 佃煮(白福豆) ☆きんぴら煮(大根) 米飯 120g ☆煮付盛合(若鶏・なす) チンゲン菜スープ ☆サラダ(カリフラワー)	米飯 120g ☆和風ハンバーグ◇付 すまし汁(ホーホドエッグ) ☆ごま和え(スナップエンドウ)	米飯 60g ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆オクラサラダ
8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26
米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・大根) 味噌汁(なす・小松菜) *朝食から取る マヨネーズかけ(トマト)	(夕食) ☆八宝菜 ☆ごま和え(ワカメ・瓜) ☆煮付け(南瓜・挽肉) 米飯 120g ☆三色丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(とろろ昆布)	米飯 120g ☆煮魚(白身魚) けんちん汁 ☆かつお和え(キャベツ)	(朝食) 味噌汁(白菜・ちくわ) ☆炒り煮(焼き豆腐) ☆かつお和え(水菜) 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 ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(ほうれ)
8/28	8/29	8/30	8/31		
米飯 120g ☆すき焼き風煮 味噌汁(なす・豆腐) *朝食から取る サラダ(胡瓜)	(夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) サラダ(パプリカ) ☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身)◇付 すまし汁(蒲鉾・ウズマキ) ☆ドレッシングかけ(カリ50)	米飯 120g ☆みそ焼き(魚)◇付 味噌汁(白菜・なめこ) *朝食から取る ☆かつお和え(しろな)	(朝食) 味噌汁(玉葱・南瓜) 盛り合せ(白福・トマト) ☆炒り煮(白菜・油揚げ) 米飯 120g ☆ミンチ◇付 *夕食から取る ミネストローネ *夕食から取る ☆ツナ和え	