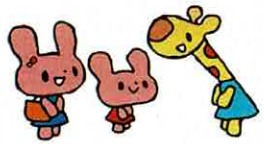
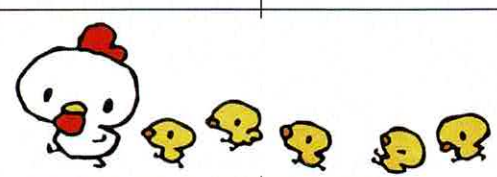
こんだて表（幼児後期食）



4月

1食あたりの栄養量	
エネルギー	335 kcal
蛋白質	11.5 g
脂質	7.6 g

	月	火	水	木	金	土
			4/1	4/2	4/3	4/4
昼			米飯 120g . ☆煮魚（白身魚） けんちん汁 ☆かつお和え（ｷｬﾍﾞﾂ） 	米飯 120g . ☆鶏肉の塩焼き◇付 だんご汁（白玉団子） ☆ｻﾗﾀﾞ（おから） （朝食） 味噌汁（玉葱・南瓜） ☆炒り煮（焼き豆腐） ☆かつお和え（ﾎｳﾚﾝ）	米飯 120g . ☆焼き魚（白身）◇付 味噌汁（豆腐・ﾜｹｷﾞ） ☆ｻﾗﾀﾞ（卵）	米飯 60g . みぞれかけ（鮭） 煮込み風きしめん ☆かつお和え（しろな）
	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11
昼	米飯 120g . ☆すき焼き風煮 味噌汁（なす・豆腐）※朝から取る ﾏﾖﾈｰｽﾞかけ（ﾄﾏﾄ）	☆鮭寿司 . ☆ﾌﾗｲ（鰺）◇付 かきたま汁 ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ（カリ50） （夕食） ☆野菜あんかけ（蒸） ☆炒り煮（小松菜） ☆サラダ（豆苗）	米飯 120g . ☆みそ焼き（魚）◇付 すまし汁（白菜・大根） ☆炒り煮（南瓜・挽肉）	米飯 120g . ☆ﾒﾝﾁｶﾂ◇付※夕から取る ﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ ☆ツナ和え （朝食） 味噌汁（玉葱・南瓜） ☆盛合せ（白福・鮭） ☆炒り煮（白菜・厚揚）	米飯 120g . ☆如意巻き◇付 すまし汁（豆腐・ねぎ） ☆炒り煮（小松菜・豚肉 	米飯 60g . 焼き魚（白身魚）◇付 ☆にゅうめん ☆味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え
	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁（大根・厚揚げ）※朝から取る 茶碗蒸し	炊き込ご飯（鶏） . ☆中華風ｻﾗﾀﾞ すまし汁（魚） （夕食） ☆塩麹焼（さけ）◇付 ☆炒り煮（なす） ☆白和え（白菜・人参）	米飯 120g . ☆立田揚げ（若鶏）◇付 吉野汁※夕から取る ☆ｻﾗﾀﾞ（カリ・ｷｭｳﾘ）	米飯 120g . ☆みそ焼き（豚肉）◇ 吸物（お花とうふ） ☆ごま和え（ほうれん （朝食） 味噌汁（白菜・玉葱） ★焼き魚（さわら西京） ☆ｿﾃｰ（ﾋﾞｰﾏﾝ・ﾁｸﾜ）	米飯 120g . ☆ｸｲｯｸ酢豚 ☆含め煮（焼き豆腐） ﾎﾟﾀｰｼﾞｭｽｰﾌﾟ	米飯 60g . ☆空揚げ（魚）◇付 ☆きつねうどん ☆ｻﾗﾀﾞ（ﾊﾟﾌﾟﾘｶ）
	4/20	4/21	4/22	4/23	4/24	4/25
昼	米飯 120g . ☆甘酢あんかけ 鶏団子ｽｰﾌﾟ（完） ゆかり和え（胡瓜） 	米飯 120g . ☆ﾊﾑｴｯｸﾞ◇付 味噌汁（玉葱・卵）※朝から取る ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞかけ（ﾄﾏﾄ） （夕食） ☆ひりょうず（完） ☆煮浸し（菜の花） ポタージュスープ	米飯 120g . 麻婆豆腐 味噌汁（若鶏） ☆煮浸し（なす）	米飯 120g . ☆塩麹焼（鶏肉）◇付 ﾁﾝｹﾞﾝ菜ｽｰﾌﾟ ☆ｻﾗﾀﾞ（カリフラワー） （朝食） 味噌汁（馬鈴・油揚） ☆茹で卵 ☆きんぴら煮（大根）	米飯 120g . ☆和風ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ◇付 ☆すまし汁（ﾎﾟｰﾁ） ☆ごま和え（ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞ	米飯 60g . ☆冷卵豆腐◇付 ☆ﾐｰﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰ 野菜ｽｰﾌﾟ
	4/27	4/28	4/29	4/30		
昼	米飯 120g . ☆煮付盛合（鶏・馬齢） 味噌汁（若鶏・冷里芋） ﾏﾖﾈｰｽﾞかけ（ﾄﾏﾄ）	米飯 120g . ☆牛丼④ ☆絆五絲（大皿） すまし汁（豆腐） （夕食） ☆八宝菜 ☆オクラの和え物 ☆煮付け（南瓜・挽肉）		米飯 120g . ☆鶏肉の塩焼き◇付 だんご汁（白玉団子） ☆ｻﾗﾀﾞ（おから） （朝食） 味噌汁（玉葱・南瓜） ☆炒り煮（焼き豆腐） ☆かつお和え（ﾎｳﾚﾝ）		

＊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