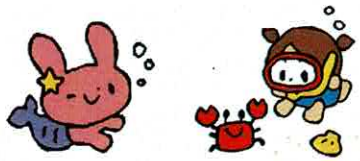
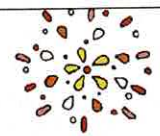
こんだて表(幼児後期食)



1食あたりの栄養量	
エネルギー	330 kcal
蛋白質	11.8 g
脂質	7.3 g

8月

	月	火	水	木	金	土
						8/1
昼						米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(ｴﾋﾞ) ☆味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え
	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根･厚揚げ)※朝から取る 茶碗蒸し	ﾁｷﾝﾗｲｽ ☆棒棒鶏ｻﾗﾀﾞ 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 盛り合せｻﾗﾀﾞ(ｻｻﾐ) 吸物(お花とうふ) ☆味噌煮(ｽﾞｯｷｰﾆ･豚) (朝食) 味噌汁(白菜･玉葱) ★焼き魚(さわら西京) ☆かつお和え(ホウレン)	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 ☆ﾐｰﾄﾛｰﾌ◇付※夕から取る 冷かけきしめん(鶏) ☆ｻﾗﾀﾞ(ﾊﾟﾌﾟﾘｶ)
	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
昼	米飯 120g ☆甘酢あんかけ 鶏団子ｽｰﾌﾟ(春雨)(完) ゆかり和え(胡瓜)		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) ☆ゆで卵 ☆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 ☆二色蒸し◇付 ざるうどん ☆ｵｸﾗｻﾗﾀﾞ
	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
昼	米飯 120g ☆煮付盛合(鶏・大根) ﾏﾖﾈｰｽﾞかけ(ﾄﾏﾄ) 味噌汁(なす･小松菜)※朝から取る	米飯 120g ☆三色丼 ☆絆五絲(大皿) すまし汁(ｳｽﾞﾏｷ麸) (夕食) ☆八宝菜 ☆ごま和え(ｿｰﾒﾝ瓜) ☆煮付け(南瓜･挽肉)	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 野菜ｽｰﾌﾟ ☆ｻﾗﾀﾞ(おから) (朝食) 味噌汁(白菜･ちくわ) ☆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 ☆華風焼き ☆冷麺 ☆かつお和え(しろな)
	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
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)	☆石狩ご飯 ☆焼き魚(白身魚)◇付 すまし汁(ｳｽﾞﾏｷ麸) ☆ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｶｹ(ｶﾘﾌﾗﾜｰ) (夕食) ☆野菜あんかけ(蒸) ☆炒り煮(小松菜) ☆サラダ(パプリカ)	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 ☆ｶﾚｰﾗｲｽ(保育所) ☆ﾒﾝﾁｶﾂ◇付※夕から取る ☆かつお和え(ｷｬﾍﾞﾂ) (朝食) 味噌汁(玉葱･南瓜) ☆盛り合せ(白波･麸) ☆炒り煮(白菜･厚揚)	米飯 120g ☆豆腐炒め 味噌汁(なす･しめじ)※朝から取る ｻﾗﾀﾞ(ﾚﾀｽ)	米飯 60g 焼き魚(白身魚)◇付 ☆冷かけうどん(ｴﾋﾞ) ☆味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ和え
	8/31					
昼	米飯 120g ☆肉豆腐 味噌汁(大根･厚揚げ)※朝から取る 茶碗蒸し					

＊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