

2021年05月

# 中期予定献立表



園長	栄養士

日付	献立名	材料名	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 土	《 お弁当の日 》		
06 木	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏むね肉/にんじん/ブロッコリー/たまねぎ/カリフラワー	95Kc 5.5g 0.5g 1.3g
07 金	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/にんじん/きゅうり/キャベツ/ねぎ/	95Kc 5.0g 0.5g 1.0g
08 土	《 お弁当の日 》		
10 月	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚肉(もも)/にんじん/スナップえんどう/たまねぎ/ねぎ/	79Kc 3.8g 0.3g 0.9g
11 火	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/シルバー(アオヒラス)/にんじん/たまねぎ/キャベツ/	79Kc 3.6g 0.3g 0.8g
12 水	全がゆ ツナと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/ツナ水煮缶/にんじん/きゅうり/たまねぎ/レタス/	75Kc 3.0g 0.4g 0.7g
13 木	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/絹ごし豆腐/にんじん/こまつな/黄ピーマン/たまねぎ/	86Kc 3.3g 1.1g 0.8g
14 金	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/にんじん/きゅうり/もやし/たまねぎ/	83Kc 3.0g 0.9g 0.8g
15 土	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/にんじん/きゅうり/もやし/たまねぎ/	95Kc 3.0g 2.5g 0.7g
17 月	全がゆ しらすと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/しらす干し/にんじん/アスパラガス/たまねぎ/ねぎ/	85Kc 2.8g 1.2g 0.7g
18 火	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏ひき肉/にんじん/こまつな/ねぎ/たまねぎ/	79Kc 3.1g 0.6g 0.7g
19 水	全がゆ 魚と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/さけ/にんじん/きゅうり/ねぎ/	79Kc 3.1g 0.6g 0.7g
20 木	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/にんじん/きゅうり/たまねぎ/レタス/	79Kc 3.7g 0.3g 0.7g
21 金	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/かぼちゃ/きゅうり/ねぎ/キャベツ/	85Kc 3.0g 1.3g 0.8g
22 土	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/かぼちゃ/きゅうり/ねぎ/キャベツ/	87Kc 3.3g 0.6g 0.9g
24 月	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚肉(もも)/にんじん/キャベツ/たまねぎ/葉ねぎ/	85Kc 3.2g 1.2g 0.8g
25 火	全がゆ 豆腐と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/木綿豆腐/にんじん/スナップえんどう/ねぎ/	92Kc 3.4g 1.6g 1.0g
26 水	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/にんじん/ねぎ/キャベツ/もやし/	91Kc 3.0g 1.8g 0.8g
27 木	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/鶏もも肉/にんじん/こまつな/きゅうり/キャベツ/	77Kc 3.1g 0.6g 0.7g
28 金	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/にんじん/ほうれんそう/はくさい/もやし/	87Kc 3.0g 1.9g 0.7g
29 土	全がゆ 肉と野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/豚ひき肉/にんじん/ほうれんそう/はくさい/もやし/	87Kc 3.0g 1.9g 0.7g
31 月	全がゆ ツナと野菜のやわらか煮	全がゆ(精白米)/ツナ水煮缶/にんじん/きゅうり/はくさい/ねぎ/	75Kc 3.0g 0.4g 0.7g

