

献立表

現 場：川口さくら病院  
 献立種類：3歳未満児(個別献立)  
 期 間：2020/9/1～2020/9/30

	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
昼食			ご飯 中華スープ 厚揚げ味噌炒め シューマイ フルーツ	ご飯 コンソメスープ 鶏のデミソース煮 アボカドサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 タラの煮付け おかか和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトソース 白菜サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 すまし汁 鶏の西京焼き じゃが芋の炒め煮 杏仁豆腐	
	3時		牛乳 しらすおにぎり 牛乳	牛乳 ジャムサンド 牛乳	牛乳 じゃが芋もち 牛乳	牛乳 そぼろおにぎり 牛乳	牛乳 マカロニきなこ 牛乳	
			1144kcal 蛋白質 17.6g 脂質 14.3g 炭水化物 74.9g 繊維 234mg 鉄 1.6mg	1144kcal 蛋白質 17.6g 脂質 11.1g 炭水化物 69.4g 繊維 228mg 鉄 0.9mg	1144kcal 蛋白質 16.5g 脂質 9.4g 炭水化物 55.1g 繊維 224mg 鉄 1.2mg	1144kcal 蛋白質 18.2g 脂質 12.9g 炭水化物 69g 繊維 239mg 鉄 1.2mg	1144kcal 蛋白質 17g 脂質 11.4g 炭水化物 62.3g 繊維 203mg 鉄 0.8mg	
	6	7	8	9	10	11	12	
昼食		ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ 南瓜サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 メバルの照り焼き 大豆と竹輪の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ブルコギ風 中華和え フルーツ	ご飯 中華スープ 豚の糸炒め ブロッコリーサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭のパン粉焼き マカロニサラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌マヨ焼き ハムサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ かつおサラダ フルーツ
	3時	牛乳 シューガートースト 牛乳	牛乳 コリア蒸しパン 牛乳	牛乳 きな粉揚げパン 牛乳	牛乳 ごはいもち 牛乳	牛乳 スイートポテト 牛乳	牛乳 たまきおにぎり 牛乳	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳
		1144kcal 蛋白質 17.3g 脂質 24.4g 炭水化物 67.4g 繊維 231mg 鉄 0.9mg	1144kcal 蛋白質 19.2g 脂質 13.2g 炭水化物 65.7g 繊維 264mg 鉄 1.2mg	1144kcal 蛋白質 16.3g 脂質 14.9g 炭水化物 66.9g 繊維 229mg 鉄 0.8mg	1144kcal 蛋白質 17.3g 脂質 14.7g 炭水化物 76.7g 繊維 215mg 鉄 1.3mg	1144kcal 蛋白質 18.5g 脂質 18.4g 炭水化物 74.1g 繊維 251mg 鉄 1mg	1144kcal 蛋白質 18.8g 脂質 14g 炭水化物 70.2g 繊維 201mg 鉄 1.3mg	1144kcal 蛋白質 15.8g 脂質 12.6g 炭水化物 77g 繊維 27mg 鉄 1.4mg
	13	14	15	16	17	18	19	
昼食		ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁(わかめ) 白身魚フライ 大根のツナ和え フルーツ	ご飯 味噌汁 鶏のバーベキューソース さつま芋と豚肉の炒め煮 フルーツ	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌かけ いんげんソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 豚の野菜巻き ポテトサラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 豚の野菜巻き 春雨の中華サラダ フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭のタルタル焼き 冬瓜のそぼろあんかけ フルーツ
	3時	牛乳 鮭おにぎり 牛乳	牛乳 青のりポテト 牛乳	牛乳 リンゴケーキ 牛乳	牛乳 黒糖揚げパン 牛乳	牛乳 焼肉おにぎり 牛乳	牛乳 南瓜蒸しパン 牛乳	牛乳 ゼリー 鮎のラスク 牛乳
		1144kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.9g 炭水化物 75.9g 繊維 241mg 鉄 0.9mg	1144kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.7g 炭水化物 59.4g 繊維 225mg 鉄 1.6mg	1144kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.9g 炭水化物 75.7g 繊維 261mg 鉄 0.9mg	1144kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.7g 炭水化物 70.7g 繊維 216mg 鉄 0.8mg	1144kcal 蛋白質 18.3g 脂質 18.5g 炭水化物 73.9g 繊維 214mg 鉄 1.1mg	1144kcal 蛋白質 14.3g 脂質 16.3g 炭水化物 71.1g 繊維 255mg 鉄 0.9mg	1144kcal 蛋白質 19.7g 脂質 14.9g 炭水化物 61.5g 繊維 213mg 鉄 1mg
	20	21	22	23	24	25	26	
昼食		ご飯 味噌汁 野菜入りハンバーグ ジャガイモのソテー フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の蒲焼き いんげんソテー フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 ほっけ塩焼き ごま和え	ご飯 味噌汁 炒り鶏 菜の花の和え物	カレーライス コンソメスープ コーンスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 パンバンジー フルーツ	ご飯 味噌汁 鮭の南蛮漬 豚挽肉の炒め煮 フルーツ
	3時	牛乳 ツナカレーおにぎり 牛乳	牛乳 コーンマヨトースト 牛乳	牛乳 フライドポテト 牛乳	牛乳 ネギ味噌おにぎり 牛乳	牛乳 大学芋 牛乳	牛乳 ココア揚げパン 牛乳	牛乳 バナナケーキ 牛乳
		1144kcal 蛋白質 15.1g 脂質 11.4g 炭水化物 77.3g 繊維 208mg 鉄 1.3mg	1144kcal 蛋白質 17.9g 脂質 15.8g 炭水化物 66.1g 繊維 240mg 鉄 1mg	1144kcal 蛋白質 17.9g 脂質 17.3g 炭水化物 51.6g 繊維 262mg 鉄 1.7mg	1144kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.2g 炭水化物 78.1g 繊維 237mg 鉄 1.8mg	1144kcal 蛋白質 13.7g 脂質 15.1g 炭水化物 65.8g 繊維 238mg 鉄 0.6mg	1144kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.5g 炭水化物 87.7g 繊維 233mg 鉄 1.8mg	1144kcal 蛋白質 20.3g 脂質 12.7g 炭水化物 72g 繊維 266mg 鉄 1.4mg
	27	28	29	30				
昼食		ご飯 コンソメスープ ハンバーグのデミソース ジャーマンポテト フルーツ	ご飯 味噌汁 魚の絆リソースかけ 南瓜サラダ フルーツ	ご飯 すまし汁 チキンカツ 大根の煮物 フルーツ	ご飯 味噌汁 白身魚フライ 青菜の和え物 フルーツ			
	3時	牛乳 ピザライス 牛乳	牛乳 わかめおにぎり 牛乳	牛乳 揚げパン 牛乳	牛乳 スノーボールクッキー 牛乳			
		1144kcal 蛋白質 18.6g 脂質 16.3g 炭水化物 101.9g 繊維 248mg 鉄 1.4mg	1144kcal 蛋白質 17.4g 脂質 12g 炭水化物 73g 繊維 224mg 鉄 1.1mg	1144kcal 蛋白質 16.8g 脂質 18.6g 炭水化物 96.6g 繊維 230mg 鉄 1.3mg	1144kcal 蛋白質 33.3g 脂質 14.9g 炭水化物 345.2g 繊維 164mg 鉄 3.9mg			