

# 5がつのこんだて



そら豆の  
さやむき

日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 (木)	ごはん 味噌汁(切干, ほうれん草)	米、油、片栗粉、パン粉、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ	ブロッコリー、ほうれんそう、切り干しだいこん	だし汁、水、中濃ソース、酢、食塩	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 202 mg
20 (火)	フロッコリーとハムのサラダ チキンカツ					
2 (金)	ごはん 味噌汁(玉ねぎ, わかめ) バナナ ごいのぼりバーグ そらまめのポテトサラダ	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、そらまめ、いんげん、カットわかめ	だし汁、ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 457 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 212 mg
07 ・ 21 (水)	ごはん 味噌汁(高野豆腐, ねぎ, わかめ) ぶりの竜田揚げ キャベツの和え物	米、油、片栗粉	ぶり、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	キャベツ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酢	エネルギー 389 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.3 g カルシウム 210 mg
08 ・ 22 (木)	米粉食パン、りんごジャム ポバイススープ 煮干し バーベキューチキン カレー野菜炒め	カットブレッド、じゃがいも、マカロニ、油	鶏もも肉、ウィンナー(卵不使用)、いわし(煮干し)	キャベツ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、りんごジャム、にんじん、ホールコーン、にんにく	水、ケチャップ、中濃ソース、鶏ガラスープの素、食塩、カレー粉	エネルギー 376 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 9.5 g カルシウム 187 mg
09 ・ 23 (金)	ごはん 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) バナナ 豚肉のしょうが焼き(たまねぎ) ほうれん草の煮びたし	米、さつまいも、油	豚肉(もも)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しょうが	だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 426 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 8.1 g カルシウム 218 mg
12 ・ 26 (月)	キーマカレー 煮干し 豆乳コーンスープ 切干大根のサラダ	米、油、片栗粉、砂糖	低糖質調整豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、ホールコーン、切り干しだいこん、おろしにんにく、おろししょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 448 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.5 g カルシウム 262 mg
13 ・ 27 (火)	ごはん 味噌汁(玉ねぎ・えのき・小松菜) バナナ ぎょうざバーグ きんぴらごぼう	米、パン粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)	バナナ、だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ごま、ごぼう、えのきだけ、にら	だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 423 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 224 mg
14 ・ 28 (水)	ごはん 味噌汁(かぶ, 玉ねぎ) 煮干し ピーマンの細切り炒め マカロニサラダ	米、じゃがいも、マカロニ、マヨドレ、油、片栗粉	豚肉(もも)、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ	ピーマン、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり	だし汁、水、酒、しょうゆ、鶏ガラスープの素	エネルギー 392 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 9.3 g カルシウム 185 mg
15 ・ 29 (木)	ごはん 味噌汁(たまねぎ・しめじ・厚揚げ) 煮干し あかうおの磯焼き フライドポテト	じゃがいも、米、油、マヨドレ	あかうお、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、しめじ、あおのり	だし汁、酒、食塩	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 200 mg
16 ・ 30 (金)	ごはん 味噌汁(だいこん・なめこ) 煮干し マーボー豆腐 もやしとツナの和え物	米、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、しょうが	かつお・昆布だし汁、水、酢、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素	エネルギー 387 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 219 mg
19 (月)	塩ラーメン 煮干し 大学芋 磯ナムル	さつまいも、干し中華めん、砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)、いわし(煮干し)	グレープジュース100%、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、刻みのり、粉かんでん	水、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 451 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 217 mg

## ★誤嚥を予防する工夫

誤嚥とは、食べ物や異物が気管に入ってしまうことで、窒息や肺炎などの原因になることがあります。咀嚼嚥下機能が未発達な乳幼児期の食事提供では注



一口で食べられる大きさにカット



硬いもの、のどに詰まりやすい形状のものは避ける



一度に口に入れる量を少なくするように支援する