



令和5年6月 献立表



独自献立

中期食

日	曜	献立名			調味料	栄養価			
		あか	黄	みどり					
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	木	お粥 鶏ひきとにんじんの煮物 ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	にんじん キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 5.1g F : 2.1g C : 25.6g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.5g
2			金	お粥 麻婆豆腐 こまつなのお浸し すまし汁(にんじん・わかめ) バナナ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	にんじん ピーマン こまつな カットわ かめ バナナ	昆布だし汁 水	Ene. : 175kcal P : 6.3g F : 2.9g C : 31.6g Ca : 75mg 食塩相当量 : 0.9g
3	17		土	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(なす)	鶏ひき肉	米	たまねぎ にんじん だいこん なす	昆布だし汁	Ene. : 145kcal P : 5.1g F : 2.3g C : 26.4g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19		月	お粥 かれのいの煮つけ かぼちゃとにんじんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	かぼちゃ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 6.2g F : 0.7g C : 29g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.6g
6	20		火	お粥 鶏ひき肉煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも・キャベツ) バナナ	鶏ひき肉	米 じゃがいも	こまつな にんじん キャベツ バナナ	昆布だし汁	Ene. : 152kcal P : 7.9g F : 0.6g C : 30.3g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.7g
7	21		水	お粥 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 キャベツのツナサラダ すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉 ツナ水 煮缶	米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 7.1g F : 0.3g C : 27.5g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22		木	お粥 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	さけ 挽きわり納豆	米 片栗粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ オレ ンジ	昆布だし汁 水	Ene. : 161kcal P : 8.3g F : 1.8g C : 28.6g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.7g
9	23		金	パン粥 鶏ひき肉のトマト缶煮込み 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん)	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	米粉パン	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん	湯 昆布だし汁	Ene. : 122kcal P : 7.5g F : 3.4g C : 16.8g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.7g
10	24		土	お粥 鶏ひき肉ときゅうりの和え物 コロコロ(orスティック)にんじん すまし汁(だいこん・わかめ)	鶏ひき肉	米	きゅうり にんじん だいこん カットわ かめ	昆布だし汁	Ene. : 127kcal P : 6.2g F : 0.5g C : 25.3g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.6g
12	26		月	お粥 玉ねぎとツナの煮物 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(かぼちゃ・キャベツ)	ツナ水煮缶	米	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 129kcal P : 5.3g F : 0.5g C : 26.9g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.8g
13	27		火	お粥 煮奴 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	きゅうり にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 120kcal P : 3.3g F : 1.2g C : 24.3g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.5g
14	28		水	お粥 かれのいの煮付 にんじんとなすの煮物 すまし汁(じゃがいも) バナナ	かれい	米 じゃがいも	にんじん なす バ ナナ	昆布だし汁	Ene. : 154kcal P : 6.3g F : 0.7g C : 31.5g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.8g
16			金	お粥 麻婆豆腐 こまつなのお浸し すまし汁(にんじん・わかめ)	絹ごし豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	にんじん ピーマン こまつな カットわ かめ	昆布だし汁 水	Ene. : 155kcal P : 6.1g F : 2.9g C : 26.7g Ca : 74mg 食塩相当量 : 0.9g
30			金	お粥 鶏ひき肉の煮物 こまつなのお浸し すまし汁(玉ねぎ・なす) メロン	鶏ひき肉	米	こまつな たまねぎ なす メロン	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 8g F : 0.6g C : 25.9g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g