



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	土	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんの甘煮 汁(だいこん・かぼちゃ)	鶏ひき肉	米	たまねぎ にんじ ん だいこん かぼ ちゃ	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 5.3g F : 2.3g C : 27.6g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
3	17	月	お粥 鶏ひき煮 こまつなとにんじんの納豆和え 汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ひき肉 挽きわり納豆	米	じゃがいも こまつな にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 8.5g F : 1g C : 26.1g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.7g
4	18	火	お粥 鮭の煮つけ にんじん煮 汁(キャベツ・かぼちゃ) バナナ	さけ	米	にんじん キャベツ かぼちゃ バナナ	昆布だし汁	Ene. : 160kcal P : 7.4g F : 1.3g C : 30.9g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19	水	お粥 鶏ひき肉とじゃがいもの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し 汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	じゃがいも チンゲンサイ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 133kcal P : 6.2g F : 0.3g C : 27g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.6g
6	20	木	パン粥 鶏ひき肉のトマト缶煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ 汁(こまつな)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	食パン	じゃがいも たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 129kcal P : 7.4g F : 3.3g C : 19.2g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.7g
7	21	金	お粥 かれの煮つけ かぶの浅漬け 汁(キャベツ・にんじん)	かれい	米	かぶ キャベツ に んじん	昆布だし汁	Ene. : 129kcal P : 6.2g F : 0.8g C : 24.6g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22	土	お粥 鶏ひき肉とにんじんの煮物 蒸かしかぼちゃ 汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉	米	にんじん かぼ ちゃ たまねぎ カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 6.4g F : 0.4g C : 28.8g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.6g
10	24	月	そばろ粥 キャベツとにんじんの和え物 汁(だいこん)	鶏ひき肉	米	たまねぎ キャベ ツ にんじん だい こん	昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 5.9g F : 2.8g C : 25.1g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25	火	お粥 たら焼き魚 こまつなとにんじんの和え物 汁(玉ねぎ)	たら	米	こまつな にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 123kcal P : 6.2g F : 0.4g C : 24g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.6g
12	26	水	お粥 鶏ひき肉ときゅうりの和え物 にんじんとだいこんの煮物 汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米	きゅうり にんじん だいこん かぼ ちゃ	昆布だし汁	Ene. : 132kcal P : 6g F : 0.3g C : 26.7g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.5g
13	27	木	お粥 肉じゃが 茹でブロッコリー 汁(チンゲン菜) バナナ	鶏ひき肉	米	じゃがいも たまねぎ にんじ ん ブロッコリー チンゲンサイ バ ナナ	昆布だし汁	Ene. : 173kcal P : 8.8g F : 0.7g C : 35.1g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.6g
14		金	そばろうどん 豆腐とほうれん草の煮物 にんじんとピーマンの和え物 オレンジ	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	干しうどん	たまねぎ にんじ ん ほうれんそう ピーマン オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 6g F : 2.6g C : 23.4g Ca : 45mg 食塩相当量 : 1.6g
28		金	お粥 鶏ひき肉の照り煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し 汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	チンゲンサイ に んじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 133kcal P : 6.5g F : 1.5g C : 23.7g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.6g