



令和5年5月 献立表



独自献立 中期食

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		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	月	お粥 鶏ひき肉のだし煮 きゅうりとにんじんの和え物 汁(キャベツ・なす)	鶏ひき肉	米	きゅうり にんじん キャベツ なす	昆布だし汁	Ene. : 127kcal P : 7.5g F : 0.6g C : 23.8g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.5g
2			火	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 汁(だいこん・わかめ)	鶏ひき肉	米	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 5.2g F : 2.3g C : 26.6g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20		土	お粥 鶏ひき肉の肉じゃが 汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 160kcal P : 7.4g F : 1.7g C : 30.2g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22		月	お粥 鶏ひき肉とキャベツの煮物 にんじんのお浸し 汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米	キャベツ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 6.4g F : 0.5g C : 26.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.8g
9	23		火	お粥 豆腐とじゃがいもの煮物 こまつなとにんじんのわかめ和え 汁(じゃがいも)	絹ごし豆腐	米 じゃがいも	こまつな にんじん カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 133kcal P : 4g F : 1.2g C : 28.2g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.6g
10	24		水	お粥 かれいの煮つけ ゆでキャベツ 汁(玉ねぎ) バナナ	かれい	米	キャベツ たまねぎ バナナ	昆布だし汁	Ene. : 153kcal P : 6.6g F : 0.8g C : 30.3g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25		木	お粥 鶏ひき肉の煮物 チンゲン菜のお浸し 汁(にんじん)	鶏ひき肉	米	チンゲンサイ にん じん	昆布だし汁	Ene. : 123kcal P : 6.2g F : 0.5g C : 23.8g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.7g
12			金	鶏ひき肉うどん コロコロ(orスティック)にんじん 茹でブロッコリー オレンジ	鶏ひき肉	干しうどん	たまねぎ にんじん ブロッコリー オレ ンジ	昆布だし汁	Ene. : 112kcal P : 6.8g F : 0.4g C : 21.2g Ca : 23mg 食塩相当量 : 1.3g
13	27		土	お粥 鶏ひき肉のだし煮 ほうれん草のお浸し 汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	ほうれん草 かぼ ちゃ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 142kcal P : 7.3g F : 1.8g C : 25.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g
16	30		火	お粥 かれいのトマト缶煮 ほうれん草のお浸し 汁(玉ねぎ・なす) オレンジ	かれい	米	たまねぎ トマト缶 ほうれん草 なす オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 147kcal P : 7.1g F : 0.9g C : 28.5g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.8g
17	31		水	パン粥 にんじんのそぼろ煮 コロコロ(orスティック)きゅうり 汁(こまつな)	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	米粉パン	にんじん きゅうり こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 128kcal P : 6.8g F : 4.8g C : 15.9g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.7g
18			木	お粥 にんじんと鶏ひきの煮物 チンゲン菜とにんじんの納豆和え 汁(だいこん・かぼちゃ)	鶏ひき肉 挽きわり 納豆	米	にんじん たまねぎ チンゲンサイ だい こん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 5.7g F : 2.6g C : 26.7g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.6g
19			金	お粥 鮭の煮付 にんじんの甘煮 汁(じゃがいも・玉ねぎ)	さけ	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 142kcal P : 7.2g F : 1.3g C : 26.5g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.6g
26			金	お粥 ピーマンとツナの煮物 にんじん煮 汁(じゃがいも・キャベツ) オレンジ	ツナ水煮缶	米 じゃがいも	ピーマン にんじん キャベツ オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 133kcal P : 5.3g F : 0.3g C : 28.1g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.7g