



令和5年9月 献立表



さかいりんごの木保育園 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	金	お粥 鶏ひき肉の煮物 ココロにんじん すまし汁(かぼちゃ・わかめ)		鶏ひき肉	米	にんじん かぼちゃ カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 25.9g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16 30 土	お粥 キャベツとだし汁 しらすのあんかけ かぼちゃと大根煮		釜あげしらす	米 馬鈴薯でんぶ ん	かぼちゃ キャベツ だいこん	かつお節 昆布 だし汁 昆布	Ene. : 160kcal P : 7.4g F : 1.7g C : 30.2g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.6g
4	月	お粥 鶏ひき肉の照り煮 かぼちゃサラダ すまし汁(キャベツ・にんじん)		鶏ひき肉	米	かぼちゃ たまね ぎ きゅうり キャ ベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 151kcal P : 8.1g F : 0.7g C : 29.4g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
5	19 火	そばろ粥 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(かぼちゃ)		鶏ひき肉	米	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 5.9g F : 2.8g C : 26.3g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20 水	米粉のパン粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(こまつな) なし		育児用粉ミルク 鶏ひき肉	米粉パン	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな なし	昆布だし汁	Ene. : 117kcal P : 7g F : 2.3g C : 18.6g Ca : 54mg 食塩相当量 : 0.8g
7	21 木	お粥 豆腐のそばろあん 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・なす)		絹ごし豆腐 鶏ひ き肉	米 片栗粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー なす	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 5.7g F : 2.3g C : 27.6g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22 金	お粥 鮭の煮物 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(はくさい) バナナ		さけ	米	こまつな にんじん はくさい バナナ	昆布だし汁	Ene. : 154kcal P : 7.5g F : 1.4g C : 28.8g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.7g
9	土	お粥 玉ねぎとツナの煮物 はくさいとにんじんのお浸し すまし汁(じゃがいも)		ツナ水煮缶	米 じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん	昆布だし汁	Ene. : 127kcal P : 4.8g F : 0.5g C : 27.3g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25 月	お粥 かれの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(さつまいも・だいこん)		かれい	米 さつまいも	きゅうり にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 6.2g F : 0.8g C : 26.9g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26 火	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜) りんご		絹ごし豆腐 鶏ひ き肉	米 片栗粉	にんじん なす ブ ロッコリー チンゲ ンサイ りんご	昆布だし汁	Ene. : 160kcal P : 6.3g F : 2.8g C : 28.8g Ca : 49mg 食塩相当量 : 0.7g
13	27 水	お粥 鮭のおろし煮 こまつなとにんじんのおかか和え すまし汁(キャベツ)		さけ かつお節	米	だいこん こまつな にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 7.8g F : 1.4g C : 25.4g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28 木	そばろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え		鶏ひき肉 挽きわ り納豆	干しうどん じゃが いも	だいこん にんじん ほうれんそう	昆布だし汁	Ene. : 124kcal P : 5.5g F : 2.2g C : 22.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1.6g
15	29 金	お粥 鶏そばろ煮 かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな・玉ねぎ)		鶏ひき肉	米	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 139kcal P : 6.6g F : 0.5g C : 28.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g