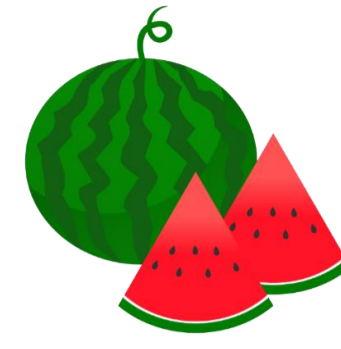




令和5年8月 献立表



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	火	お粥 なすと鶏ひき煮 チンゲン菜とにんじんの お浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	鶏ひき肉 絹ごし 豆腐	米	なす たまねぎ チ ンゲンサイ にんじ ん カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 5.8g F : 2.9g C : 24.8g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.6g
2	16	30	水	お粥 かれいの煮つけ こまつなとにんじんの 納豆和え すまし汁(キャベツ)	かれい 挽きわり納 豆	米	こまつな にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 138kcal P : 7.1g F : 1.2g C : 25.2g Ca : 53mg 食塩相当量 : 0.8g
3			木	米粉のパン粥 鶏ひき肉の照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ) すいか	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	米粉パン じゃが いも	あおのり たまねぎ すいか	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 7.7g F : 3.5g C : 20.1g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.8g
4	18		金	お粥 鶏ひき肉となすのトマト煮 蒸かしかぼちゃ すまし汁(にんじん) バナナ	鶏ひき肉	米	なす トマト缶 か ぼちゃ にんじん バナナ	昆布だし汁	Ene. : 170kcal P : 8.2g F : 0.7g C : 34.4g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19		土	お粥 なすと鶏ひき煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	なす たまねぎ ブ ロccoli	昆布だし汁	Ene. : 147kcal P : 6.1g F : 2.7g C : 26.5g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.5g
7	21		月	お粥 鶏ひき肉とピーマンの煮物 コロコロきゅうり すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉	米	ピーマン きゅうり たまねぎ カットわ かめ	昆布だし汁	Ene. : 127kcal P : 6.2g F : 0.5g C : 24.7g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22		火	お粥 鶏ひき肉の煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 7.7g F : 0.6g C : 26.4g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
9	23		水	ジャージャー風うどん チンゲン菜の白和え 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 チンゲンサイ オレ ンジ	昆布だし汁	Ene. : 132kcal P : 5.9g F : 2.5g C : 21.7g Ca : 31mg 食塩相当量 : 1.3g
10	24		木	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 きゅうりとにんじんのわかめ和え すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん カットわ かめ	昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 5.3g F : 2.3g C : 27.1g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
12	26		土	お粥 鶏ひき肉の照り煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし (玉ねぎ・なす)	鶏ひき肉	米	キャベツ にんじん たまねぎ なす	昆布だし汁	Ene. : 132kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 25.2g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
14	28		月	お粥 鮭の野菜あんかけ 青のりポテト すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	さけ	米 片栗粉 じゃが いも	たまねぎ にんじん あおのり	昆布だし汁	Ene. : 155kcal P : 7.6g F : 1.4g C : 29.5g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.7g
17			木	お粥 キャベツとツナの煮物 コロコロにんじん すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	ツナ水煮缶	米 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 126kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 26.9g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.8g
25			金	お粥 鶏ひきとじゃがいもの煮もの にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(にんじん・こまつな)	鶏ひき肉 	米 じゃがいも	にんじん ピーマン こまつな	昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 5g F : 2.1g C : 27.7g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g
31			木	米粉のパン粥 鶏ひき肉の照り煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	米粉パン じゃが いも	あおのり たまねぎ オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 135kcal P : 7.8g F : 3.5g C : 19.9g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.8g