



令和5年9月 献立表



さかいらんごの木保育園 初期食

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 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15.4g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.2g	
2	16	30	土	お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	しらす干し	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 84kcal P : 9.1g F : 0.8g C : 11.3g Ca : 116mg 食塩相当量 : 1.5g
4		月	お粥 かぼちゃのペースト きゅうりのペースト すまし汁(キャベツ)		米	かぼちゃ きゅうり キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 13.9g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g	
5	19	火	お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)	しらす干し	米	にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 89kcal P : 9.2g F : 0.8g C : 12.6g Ca : 116mg 食塩相当量 : 1.5g	
6	20	水	パン粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(こまつな)		食パン	たまねぎ にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 1.6g F : 0.4g C : 9.8g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.4g	
7	21	木	お粥 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー たま ねぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 3g F : 0.9g C : 11.2g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g	
8	22	金	お粥 こまつなのペースト にんじんのペースト すまし汁(はくさい)		米	こまつな にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 48kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.2g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.2g	
9		土	お粥 にんじんのペースト はくさいのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 12.7g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g	
11	25	月	お粥 かれのいのペースト きゅうりのペースト すまし汁(さつまいも)	かれい	米 さつまいも	きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 71kcal P : 4.6g F : 0.5g C : 12.5g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.3g	
12	26	火	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)	絹ごし豆腐	米	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 11g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.2g	
13	27	水	お粥 かれのいのペースト こまつなのペースト すまし汁(キャベツ)	かれい	米	こまつな キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 9.7g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.3g	
14	28	木	うどん(にんじん) じゃがいものペースト ほうれん草のペースト		干しうどん じゃが いも	にんじん ほうれん そう	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 10.8g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.5g	
15		金	お粥 かぼちゃのペースト きゅうりのペースト すまし汁(こまつな)		米	かぼちゃ きゅうり こまつな	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 13.6g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g	
29		金	お粥 かぼちゃのペースト きゅうりのペースト すまし汁(こまつな)		米	かぼちゃ きゅうり こまつな	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 13.6g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g	