



令和5年10月 こんだてひょう



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		
2	16	月	お粥 鶏ひき肉煮 ブロッコリーとにんじんの煮物 すまし汁(キャベツ・わかめ)	鶏ひき肉	米	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 7.7g F : 0.6g C : 25g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.6g
3	17	火	お粥 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピュー レー) つぶしじゃがいも すまし汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ トマト ピューレー かぼ ちゃ	昆布だし汁	Ene. : 176kcal P : 6.2g F : 2.3g C : 34.5g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g
4	18	水	お粥 たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え すまし汁(玉ねぎ)	たら かつお節	米 片栗粉	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ	昆布だし汁 水	Ene. : 136kcal P : 6.5g F : 0.4g C : 26.5g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.8g
5	19	木	そぼろ粥 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも) りんご	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ キャベ ツ にんじん りん ご	昆布だし汁 水	Ene. : 159kcal P : 6.1g F : 2.8g C : 29.1g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
6	20	金	お粥 鮭の煮もの さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(はくさい)	さけ	米 さつまいも	にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 161kcal P : 7.3g F : 1.3g C : 31.1g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.6g
7	21	土	2色そぼろ粥 茹でブロッコリー みそ汁(さつまいも)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 さつまいも	にんじん ピーマ ン ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 151kcal P : 5.7g F : 2.4g C : 27.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.7g
10	24	火	お粥 かれのいしょうゆ焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ)	かれい 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米	キャベツ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 7.1g F : 1.2g C : 26g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25	水	米粉のパン粥 鶏ひき煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(かぶ・玉ねぎ) バナナ	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	米粉パン	こまつな にんじん かぶ たまねぎ バナナ	湯 昆布だし汁	Ene. : 135kcal P : 7.6g F : 3.5g C : 19.9g Ca : 64mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26	木	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉	米	たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 124kcal P : 6g F : 0.3g C : 24.8g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.7g
13		金	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮もの 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん・はくさい) オレンジ	鶏ひき肉	米	たまねぎ ブロッコ リー にんじん は くさい オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 148kcal P : 5.6g F : 2.2g C : 27.3g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.5g
14	28	土	お粥 鶏ひき肉とピーマンの煮物 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	ピーマン ほうれ んそう にんじん	昆布だし汁	Ene. : 132kcal P : 6.6g F : 0.6g C : 26.1g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.8g
23		月	お粥 豆腐とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁(だいこん・キャベツ)	絹ごし豆腐	米	にんじん かぼ ちゃ だいこん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 142kcal P : 4g F : 1.2g C : 30.6g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.6g
27		金	お粥 鶏ひき肉じゃが 茹でブロッコリー すまし汁(はくさい) りんご	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー はくさい りんご	昆布だし汁 水	Ene. : 170kcal P : 8g F : 1.8g C : 32.8g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.6g
30		月	お粥 鶏ひき肉煮 ブロッコリーとにんじんの煮物 すまし汁(キャベツ・わかめ)	鶏ひき肉	米	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 7.7g F : 0.6g C : 25g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.6g
31		火	2色そぼろ粥 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ・にんじん) みかん	鶏ひき肉	米	にんじん ピーマ ン キャベツ たま ねぎ みかん	昆布だし汁	Ene. : 152kcal P : 5.5g F : 2.3g C : 28.7g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.8g