



令和5年10月 こんだて表



さかいりんごの木保育園 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		
2	16	月	お粥 ブロッコリーのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米	ブロッコリー にん じん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 12.2g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17	火	お粥 じゃがいものペースト トマトのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	じゃがいも トマトピューレー かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 1.7g F : 0.1g C : 16.3g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18	水	お粥 じゃがいものペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	じゃがいも チンゲンサイ たま ねぎ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.4g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19	木	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米	じゃがいも キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.1g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20	金	お粥 さつまいものペースト にんじんのペースト すまし汁(はくさい)		米	さつまいも にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 70kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 17.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21	土	お粥 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(さつまいも)		米	さつまいも たまねぎ ブロッコ リー	昆布だし汁	Ene. : 65kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 14.9g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24	火	お粥 かれのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 4.8g F : 0.5g C : 11.8g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.3g
11	25	水	米粉のパン粥 こまつなのペースト かぶのペースト すまし汁(にんじん)		米粉パン	こまつな かぶ に んじん	昆布だし汁	Ene. : 42kcal P : 1.5g F : 0.4g C : 8.6g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.4g
12	26	木	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ チンゲン サイ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 11.7g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.2g
13		金	お粥 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ ブロッコ リー にんじん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 12.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28	土	お粥 ほうれん草のペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米	じゃがいも ほうれんそう にん じん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 12.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
23		月	お粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 2.2g F : 0.9g C : 13.6g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.2g
27		金	お粥 じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(はくさい)		米	じゃがいも ブロッコリー はくさ い	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 2.3g F : 0.2g C : 13.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
30		月	お粥 ブロッコリーのペースト さつまいものペースト すまし汁(キャベツ)		米	さつまいも ブロッコリー キャ ベツ	昆布だし汁	Ene. : 72kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 16.9g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.2g
31		火	お粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 14.6g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g