こんだてひょう　中期食

日			曜	献立名 昼食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
1	15	29	水	お粥 にんじんのそぼろ煮 こまつなのお浸し すまし汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米	にんじん　こまつな かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.：157kcal P：6.5g F：3g C：27.3g Ca：53mg 食塩相当量：0.7g
2	16	30	木	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐)	鶏ひき肉　絹ごし豆腐	干しうどん　　片栗粉	はくさい　にんじん コーン　グリンピース　ピーマン	昆布だし汁　水	Ene.：116kcal P：6.4g F：1.6g C：19.7g Ca：24mg 食塩相当量：1.7g
4	18		土	そぼろ粥 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(だいこん・わかめ)	鶏ひき肉	米	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん　だいこん　カットわかめ	昆布だし汁	Ene.：148kcal P：6.4g F：3.1g C：25g Ca：24mg 食塩相当量：0.8g
6	20		月	お粥 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉	米　片栗粉	たまねぎ　キャベツ にんじん	昆布だし汁　水	Ene.：151kcal P：6.1g F：2.8g C：26.2g Ca：18mg 食塩相当量：0.6g
7	21		火	お粥 鶏むねのすき煮 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米　片栗粉	にんじん　はくさい ブロッコリー　たまねぎ	昆布だし汁	Ene.：141kcal P：6.4g F：1.5g C：26.4g Ca：21mg 食塩相当量：0.6g
8	22		水	お粥 かれいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 すまし汁(かぼちゃ) りんご	かれい	米	かぶ　きゅうり　かぼちゃ　りんご	昆布だし汁　水	Ene.：146kcal P：6.4g F：0.8g C：29.1g Ca：22mg 食塩相当量：0.8g
9			木	パン粥 鶏肉の煮物 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	育児用粉ミルク　鶏ひき肉	食パン	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ	昆布だし汁　水	Ene.：112kcal P：8.4g F：2.5g C：15.5g Ca：41mg 食塩相当量：0.8g
10			金	お粥 豆腐とさつまいもの煮物 スティック(orコロコロ)きゅうり すまし汁(キャベツ・にんじん) みかん	絹ごし豆腐	米　さつまいも	きゅうり　キャベツ にんじん　みかん	昆布だし汁	Ene.：144kcal P：3.7g F：1.2g C：30.3g Ca：39mg 食塩相当量：0.6g
11	25		土	お粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し すまし汁(にんじん・わかめ)	鶏ひき肉	米	たまねぎ　こまつな にんじん　カットわかめ	昆布だし汁	Ene.：135kcal P：6g F：1.4g C：25.1g Ca：49mg 食塩相当量：0.7g
13	27		月	お粥 鶏肉の照り煮 チンゲン菜とにんじんの納豆和え すまし汁(じゃがいも・はくさい)	鶏ひき肉　挽きわり納豆	米　じゃがいも	チンゲンサイ　にんじん　はくさい	昆布だし汁	Ene.：141kcal P：8.2g F：1g C：25.5g Ca：30mg 食塩相当量：0.7g
14	28		火	お粥 鮭の煮つけ だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(さつまいも) バナナ	さけ	米　さつまいも	だいこん　きゅうり バナナ	昆布だし汁	Ene.：163kcal P：7.2g F：1.3g C：31.3g Ca：16mg 食塩相当量：0.6g
17			金	お粥 かれいの煮つけ にんじん煮 すまし汁(さつまいも・ほうれん草)	かれい	米　さつまいも	にんじん　ほうれんそう	昆布だし汁	Ene.：142kcal P：6.4g F：0.8g C：28g Ca：25mg 食塩相当量：0.8g
24			金	お粥 豆腐とにんじんの煮物 茹でブロッコリー すまし汁(さつまいも・にんじん) みかん	絹ごし豆腐	米　さつまいも	にんじん　ブロッコリー　みかん	昆布だし汁	Ene.：143kcal P：4.1g F：1.2g C：30.5g Ca：37mg 食塩相当量：0.5g