こんだてひょう　初期食

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 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	にんじん　こまつな かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.2g
2	16	30	木	うどん(はくさい) 豆腐のペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	干しうどん	はくさい　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 8.6g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.5g
4	18		土	お粥 ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(だいこん)		米	ほうれんそう　たまねぎ　だいこん	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.2g C : 11.4g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20		月	お粥 しらすのペースト トマトのペースト すまし汁(玉ねぎ)	しらす干し	米	トマト　たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 68kcal P : 5.8g F : 0.5g C : 10.4g Ca : 64mg 食塩相当量 : 1g
7	21		火	お粥 はくさいのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	はくさい　ブロッコリー　たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 11.4g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22		水	お粥 かれいのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	にんじん　かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 69kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 12.5g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.3g
9			木	パン粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(にんじん)		食パン	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 1.7g F : 0.5g C : 9.4g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.4g
10			金	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(キャベツ)	絹ごし豆腐	米	きゅうり　キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 10.2g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25		土	お粥 玉ねぎのペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ　こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		月	お粥 チンゲン菜のペースト はくさいのペースト すまし汁(じゃがいも)		米　じゃがいも	チンゲンサイ　はくさい	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.4g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28		火	お粥 きゅうりのペースト にんじんのペースト すまし汁(さつまいも)		米　さつまいも	きゅうり　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 14.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
17			金	お粥 かれいのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(さつまいも)	かれい	米　さつまいも	ほうれんそう	昆布だし汁	Ene. : 72kcal P : 4.8g F : 0.6g C : 12.5g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.3g
24			金	お粥 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(さつまいも)	絹ごし豆腐	米　さつまいも	ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 69kcal P : 3g F : 0.9g C : 13.6g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.2g