令和5年12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 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		金	お粥 たらの煮つけ はくさいとにんじんの煮浸し すまし汁(だいこん・チンゲン菜) バナナ	たら	米	はくさい　にんじん だいこん　チンゲンサイ　バナナ	昆布だし汁	Ene.：152kcal P：6.4g F：0.4g C：31g Ca：31mg 食塩相当量：0.9g
2	16		土	お粥 鶏ひき肉の煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米	キャベツ　にんじん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene.：137kcal P：7.6g F：0.6g C：26.5g Ca：17mg 食塩相当量：0.5g
4	18		月	お粥 鶏ひき肉のトマト煮込み(ピューレー) すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉	米　じゃがいも	たまねぎ　トマト ピューレー	昆布だし汁	Ene.：136kcal P：6.8g F：0.6g C：26.7g Ca：9mg 食塩相当量：0.5g
5	19		火	お粥 かれいの煮つけ こまつなのお浸し すまし汁(玉ねぎ) バナナ	かれい	米	こまつな　たまねぎ バナナ	昆布だし汁	Ene.：146kcal P：6.3g F：0.6g C：29.1g Ca：53mg 食塩相当量：0.7g
6	20		水	パン粥 鶏ひきとピーマンの煮物 つぶしじゃがいも すまし汁(にんじん・キャベツ)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	食パン　じゃがいも	ピーマン　にんじん キャベツ	湯　昆布だし汁	Ene.：125kcal P：5.9g F：4.1g C：17.6g Ca：33mg 食塩相当量：0.7g
7	21		木	お粥 鮭の野菜あんかけ かぶのわかめ和え すまし汁(かぼちゃ) りんご	さけ	米　片栗粉	たまねぎ　にんじん　かぶ　カットわかめ　かぼちゃ　りんご	昆布だし汁　水	Ene.：157kcal P：7.4g F：1.4g C：29.9g Ca：18mg 食塩相当量：0.7g
8			金	お粥 鶏ひき肉とにんじんの煮物 はくさいの煮浸し すまし汁(さつまいも・ほうれん草)	鶏ひき肉	米　さつまいも	にんじん　はくさい ほうれんそう	昆布だし汁	Ene.：146kcal P：7.9g F：0.6g C：28g Ca：24mg 食塩相当量：0.7g
9	23		土	お粥 鶏ひき肉の煮もの にんじんときゅうりの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉	米	たまねぎ　にんじん　きゅうり　カットわかめ	昆布だし汁	Ene.：127kcal P：6.2g F：0.4g C：25.1g Ca：16mg 食塩相当量：0.7g
11			月	お粥 かれいの煮つけ にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	かれい	米	にんじん　だいこん かぼちゃ　たまねぎ	昆布だし汁	Ene.：137kcal P：6.2g F：0.8g C：26.9g Ca：21mg 食塩相当量：0.8g
12	26		火	お粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草とにんじんの納豆和え すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉　挽きわり納豆	米	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん	昆布だし汁	Ene.：139kcal P：7.3g F：1g C：26.1g Ca：24mg 食塩相当量：0.8g
13	27		水	お粥 鶏ひきの煮もの ゆでキャベツ すまし汁(かぶ・にんじん)	鶏ひき肉	米	たまねぎ　にんじん　キャベツ　かぶ	昆布だし汁	Ene.：145kcal P：5.1g F：2.2g C：26.9g Ca：21mg 食塩相当量：0.6g
14	28		木	お粥 豆腐とこまつなの煮物 すまし汁(はくさい)	絹ごし豆腐	米	こまつな　はくさい	昆布だし汁	Ene.：124kcal P：3.8g F：1.3g C：24.6g Ca：60mg 食塩相当量：0.5g
22			金	鶏うどん ほうれん草とだいこんの和え物 みかん	鶏ひき肉	干しうどん	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう だいこん　みかん	昆布だし汁	Ene.：112kcal P：6.4g F：0.4g C：21.1g Ca：24mg 食塩相当量：1.4g
25			月	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮もの じゃがいもとにんじんのサラダ すまし汁(だいこん・にんじん)	鶏ひき肉	米　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　だいこん	昆布だし汁	Ene.：154kcal P：5.3g F：2.1g C：30g Ca：14mg 食塩相当量：0.7g