令和5年12月 こんだてひょう

さかいりんごの木保育園　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		金	お粥 しらすのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(だいこん)	しらす干し	米	ブロッコリー　だいこん	昆布だし汁	Ene. : 84kcal P : 9.9g F : 0.9g C : 10.5g Ca : 121mg 食塩相当量 : 1.5g
2	16		土	お粥 豆腐とにんじんのペースト さつまいものペースト 昆布だし汁	絹ごし豆腐	米　さつまいも	にんじん	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.5g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18		月	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(じゃがいも)		米　じゃがいも	にんじん　たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.8g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19		火	お粥 かれいのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	にんじん　たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 4.6g F : 0.5g C : 11.2g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.3g
6	20		水	パン粥 トマトのペースト じゃがいものペースト すまし汁(キャベツ)		食パン　じゃがいも	トマト缶　キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.7g F : 0.4g C : 11.1g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.4g
7	21		木	お粥 かぶのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	かぶ　にんじん　かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 13.5g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
8			金	お粥 はくさいのペースト さつまいものペースト すまし汁(ほうれん草)		米　さつまいも	はくさい　ほうれんそう	昆布だし汁	Ene. : 70kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 16.3g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.2g
9	23		土	お粥 豆腐とさつまいものペースト キャベツのペースト 昆布だし汁	絹ごし豆腐	米　さつまいも	キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.6g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
11			月	お粥 かれいのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(だいこん)	かれい	米	かぼちゃ　だいこん	昆布だし汁	Ene. : 73kcal P : 4.7g F : 0.6g C : 13.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.3g
12	26		火	お粥 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)		米	たまねぎ　ほうれんそう　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 11.9g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		水	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぶ)		米	にんじん　キャベツ　かぶ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.9g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28		木	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト 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. : 53kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 9.9g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.2g
22			金	うどん(にんじん) だいこんのペースト ほうれん草のペースト		干しうどん	にんじん　だいこん　ほうれんそう	昆布だし汁	Ene. : 38kcal P : 1.2g F : 0.2g C : 8.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.5g
25			月	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)		米	たまねぎ　にんじん　だいこん	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 12.5g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g