令和6年 こんだてひょう　中期食

さかいりんごの木保育園

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
4	18		木	お粥 肉じゃが すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉	米　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 145kcal P : 7.9g F : 0.6g C : 28.6g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
5			金	お粥 かれいの煮つけ ゆでキャベツ すまし汁(かぼちゃ・にんじん)	かれい	米	キャベツ　かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 6.5g F : 0.8g C : 26.5g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20		土	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮もの はくさいとにんじんのお浸し すまし汁(チンゲン菜)	鶏ひき肉	米	たまねぎ　はくさい にんじん　チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 5.3g F : 2.3g C : 26.5g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.7g
9	23		火	お粥 たらの焼き魚 キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(玉ねぎ)	たら　挽きわり納豆	米	キャベツ　にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 132kcal P : 6.8g F : 0.8g C : 24.6g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.6g
10	24		水	パン粥 鶏ひきのトマト煮 こまつなのお浸し すまし汁(だいこん)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	食パン	たまねぎ　トマト缶 こまつな　だいこん	湯　昆布だし汁	Ene. : 117kcal P : 8.3g F : 2.4g C : 16.3g Ca : 68mg 食塩相当量 : 0.8g
11	25		木	2色そぼろ粥 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ) バナナ	鶏ひき肉	米	にんじん　ピーマン ほうれんそう　たまねぎ　バナナ	昆布だし汁	Ene. : 157kcal P : 5.5g F : 2.2g C : 29.7g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g
12			金	お粥 豆腐の松風焼き にんじんとだいこんの和え物 すまし汁(キャベツ) りんご	鶏ひき肉　木綿豆腐	米　片栗粉	たまねぎ　にんじん　だいこん　キャベツ　りんご	昆布だし汁	Ene. : 160kcal P : 5.8g F : 2.7g C : 28.8g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27		土	お粥 鶏つくね こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(はくさい・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米　片栗粉	たまねぎ　こまつな にんじん　はくさい	だし汁　水	Ene. : 155kcal P : 6.5g F : 3g C : 26.6g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.8g
15	29		月	お粥 鶏ひき煮 かぼちゃの煮物 すまし汁(にんじん)	鶏むね肉	米	かぼちゃ　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 153kcal P : 7.1g F : 1.8g C : 28.3g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.6g
16	30		火	そぼろ粥 こまつなの白和え すまし汁(じゃがいも) バナナ	鶏ひき肉　絹ごし豆腐	米　じゃがいも	たまねぎ　こまつな にんじん　バナナ	昆布だし汁	Ene. : 179kcal P : 7.3g F : 3.4g C : 31.7g Ca : 54mg 食塩相当量 : 0.6g
17	31		水	お粥 たらの煮物 にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(さつまいも)	たら	米　さつまいも	にんじん　だいこん	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 5.9g F : 0.4g C : 27.8g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.8g
19			金	お粥 かれいの煮つけ ゆでキャベツ すまし汁(かぼちゃ・にんじん)	かれい	米	キャベツ　かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 6.5g F : 0.8g C : 26.5g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.7g
22			月	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんの甘煮 すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉	米	たまねぎ　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 6.3g F : 0.5g C : 26.9g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.8g
26			金	お粥 鶏ひきとじゃがいもの煮もの キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ) みかん	鶏ひき肉	米　じゃがいも	キャベツ　にんじん たまねぎ　みかん	昆布だし汁	Ene. : 161kcal P : 5.3g F : 2.1g C : 31.4g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.6g