令和6年 こんだてひょう　初期食

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 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米　じゃがいも	にんじん　たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.7g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
5			金	お粥 かれいのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	キャベツ　かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 4.8g F : 0.5g C : 11.8g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.3g
6	20		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 すまし汁(昆布だし)	絹ごし豆腐	米　さつまいも	にんじん	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.2g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.2g
9	23		火	お粥 さつまいものペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米　さつまいも	にんじん　たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 72kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 17.6g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24		水	パン粥 トマトのペースト こまつなのペースト すまし汁(だいこん)		食パン	トマト缶　こまつな だいこん	昆布だし汁	Ene. : 41kcal P : 1.5g F : 0.4g C : 8g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.4g
11	25		木	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(ほうれん草)		米	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 12.7g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
12			金	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)	絹ごし豆腐	米	にんじん　キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 11.3g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		土	お粥 キャベツのペースト 豆腐とさつまいものペースト すまし汁(昆布だし)	絹ごし豆腐	米　さつまいも	キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.2g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.2g
15	29		月	お粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ　かぼちゃ　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15.4g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.2g
16	30		火	お粥 こまつなのペースト トマトのペースト すまし汁(じゃがいも)		米　じゃがいも	こまつな　トマトピューレー	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.6g F : 0.1g C : 12.9g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.2g
17	31		水	お粥 だいこんのペースト さつまいものペースト すまし汁(にんじん)		米　さつまいも	だいこん　にんじん	昆布だし汁	Ene. : 69kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 16.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
19			金	お粥 かれいのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	キャベツ　かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 4.8g F : 0.5g C : 11.8g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.3g
22			月	お粥 はくさいのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(にんじん)		米	はくさい　たまねぎ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.9g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
26			金	お粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米　じゃがいも	にんじん　たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.7g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g