



こんだてひょう 中期食



さかいりんの保育園

日	曜	献立名			調味料	栄養価		
		あか	黄	みどり				
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	15	木	パン粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(だいこん・にんじん) オレンジ	育児用粉ミルク 鶏 ひき肉	食パン じゃがいも	たまねぎ きゅうり だいこん にんじん オレンジ	湯 昆布だし汁	Ene. : 126kcal P : 7.2g F : 2.3g C : 21g Ca : 39mg 食塩相当量 : 0.8g
2		金	お粥 豆腐と野菜の煮物 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	絹ごし豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米	にんじん だいこん ブロッコリー たま ねぎ カットわかめ	昆布だし汁	Ene. : 130kcal P : 3.9g F : 1.2g C : 26.8g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.7g
3		土	お粥 鯛のあんかけ じゃがいもだいこん煮 すまし汁(じゃがいも)	真鯛	米 じゃがいも 馬 鈴薯でんぷん	だいこん かつお節	昆布だし汁	Ene. : 147kcal P : 7.8g F : 0.7g C : 28.5g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19	月	お粥 鶏のすき煮 蒸かし芋 すまし汁(かぶ)	鶏ひき肉	米 片栗粉 さつま いも	にんじん はくさい かぶ	昆布だし汁	Ene. : 156kcal P : 6.5g F : 0.5g C : 32.2g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.6g
6	20	火	お粥 かれの煮つけ キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	かれい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 6.3g F : 0.8g C : 25.9g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.7g
7	21	水	けんちんうどん 鶏ひきの照り煮 こまつなとにんじんの和え物	絹ごし豆腐 鶏ひき 肉	干しうどん	だいこん にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 110kcal P : 7.9g F : 0.7g C : 18.8g Ca : 50mg 食塩相当量 : 1.7g
8	22	木	お粥 鶏ひきとブロッコリーの煮物 コロコロにんじん すまし汁(かぶ) バナナ	鶏ひき肉	米	ブロッコリー にん じん かぶ パナナ	昆布だし汁	Ene. : 148kcal P : 7g F : 0.4g C : 30.4g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.6g
9		金	お粥 豆腐ステーキ チンゲン菜のお浸し すまし汁(だいこん・にんじん)	絹ごし豆腐	米 片栗粉	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲン サイ だいこん	昆布だし汁 水	Ene. : 131kcal P : 3.5g F : 1.2g C : 26.7g Ca : 52mg 食塩相当量 : 0.6g
10	24	土	お粥 鯛のあんかけ じゃがいもだいこん煮 すまし汁(たまねぎ)	真鯛	米 じゃがいも 馬 鈴薯でんぷん	だいこん かつお節	昆布だし汁	Ene. : 147kcal P : 7.8g F : 0.8g C : 28.5g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
13	27	火	お粥 鶏肉じゃが すまし汁(キャベツ・わかめ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ カットわ かめ	昆布だし汁	Ene. : 158kcal P : 7.4g F : 1.7g C : 29.9g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
14	28	水	お粥 たらの煮物 こまつなとにんじんのおかか和え すまし汁(さつまいも)	たら かつお節	米 砂糖 さつまい も	こまつな にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩	Ene. : 129kcal P : 6.2g F : 0.2g C : 25.8g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.7g
16		金	お粥 鶏ささ身の煮もの ゆでキャベツ すまし汁(豆腐) いちご	鶏ひき肉 絹ごし 豆腐	米	たまねぎ キャベツ いちご	昆布だし汁 水	Ene. : 134kcal P : 6.9g F : 0.8g C : 25.7g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.5g
26		月	お粥 かれの煮つけ キャベツとにんじんの納豆和え すまし汁(かぼちゃ・はくさい)	かれい 挽きわり納 豆	米	キャベツ にんじん かぼちゃ はくさい	昆布だし汁	Ene. : 143kcal P : 7.1g F : 1.2g C : 26.7g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.8g
29		木	そばろ粥 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ チンゲン サイ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 6g F : 2.8g C : 26.1g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.7g