

## こんだてひょう 初期食



さかいりんごの木保育園

			献立名 あか 黄			みどり		さかいりんごの木保育園	
	日	B	翟	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	調味料	栄養価
1	15	7	ҡ│	パン粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(だいこん)			にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene.: 52kcal P: 1.6g F: 0.4g C: 11.8g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.4g
2		3	£	お粥 だいこんのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	だいこん ブロッコ リー たまねぎ	昆布だし汁	Ene.: 51kcal P:2g F:0.2g C:11.6g Ca:22mg 食塩相当量:0.2g
3		=	£	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(じゃがいも)		米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.5g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 18mg 食塩相当量: 0.2g
5	19	J	┩	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(かぶ)		米 さつまいも	はくさい かぶ	昆布だし汁	Ene.: 68kcal P:1.2g F:0.1g C:16.2g Ca:23mg 食塩相当量:0.2g
6	20	ر	셍	お粥 かれいのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(にんじん)	かれい	米	たまねぎ にんじ ん	昆布だし汁	Ene.: 65kcal P: 4.6g F: 0.5g C: 11.3g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.3g
7	21	7	ĸ	うどん(にんじん) だいこんのペースト こまつなのペースト		干しうどん	にんじん だいこん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 37kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 8g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.5g
8	22	7	ҡ│	お粥 ブロッコリーのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぶ)		米	ブロッコリー にん じん かぶ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 12.2g Ca : 22mg 食塩相当量: 0.2g
9		25	£	お粥 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	*	チンゲンサイ だい こん	昆布だし汁	Ene.: 53kcal P:1.9g F:0.8g C:9.9g Ca:42mg 食塩相当量:0.2g
10	24	=	£	お粥 さつまいものペースト 豆腐とにんじんのペースト すまし汁(にんじん)	絹ごし豆腐	米 さつまいも	にんじん	昆布だし汁	Ene.: 63kcal P:1.4g F:0.2g C:15g Ca:15mg 食塩相当量:0.2g
13	27	2	시	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(キャベツ)		米 じゃがいも	にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene.: 58kcal P:1.4g F:0.1g C:14.4g Ca:15mg 食塩相当量:0.2g
14	28	7.	ĸ	お粥 こまつなのペースト にんじんのペースト すまし汁(さつまいも)		米 さつまいも	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene.: 60kcal P:1.3g F:0.1g C:14.1g Ca:48mg 食塩相当量:0.2g
16		3	<b>æ</b>	お粥 玉ねぎのペースト キャベツのペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	*	たまねぎ キャベ ツ	昆布だし汁	Ene.: 60kcal P:2.3g F:0.8g C:11.8g Ca:32mg 食塩相当量:0.2g
26		J	┩	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	*	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
29		7	ҡ│	お粥 チンゲン菜のペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 じゃがいも	チンゲンサイ たま ねぎ	昆布だし汁	Ene.: 55kcal P:1.3g F:0.1g C:13.4g Ca:28mg 食塩相当量:0.2g