# 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<br>昼食 | あか<br>体をつくる<br>血や肉になる | 黄<br>力や体温のもとになる | みどり<br>体の調子を整える | 調味料 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | 金 | お粥<br>鶏ひきとにんじんの煮物<br>こまつなのお浸し<br>すまし汁(だいこん)<br>オレンジ | 鶏ひき肉 | 米 | にんじん　こまつな<br>だいこん　オレンジ | しょうゆ　昆布だし汁 | Ene.：144kcal<br>P：5.2g<br>F：2.1g<br>C：26.4g<br>Ca：52mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 2 | | 30 | 土 | お粥<br>鯛のあんかけ<br>じゃがいもとだいこんの煮物<br>すまし汁(さつまいも) | 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<br>P：7.8g<br>F：0.8g<br>C：28.5g<br>Ca：16mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 4 | 18 | | 月 | お粥<br>鶏ひき煮<br>にんじんとツナの和え物<br>すまし汁(キャベツ) | 鶏ひき肉　ツナ水煮缶 | 米 | にんじん　キャベツ | 昆布だし汁 | Ene.：135kcal<br>P：8.4g<br>F：0.6g<br>C：24.6g<br>Ca：15mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 5 | 19 | | 火 | お粥<br>かれいの煮つけ<br>ほうれん草とにんじんの納豆和え<br>すまし汁(かぼちゃ)<br>オレンジ | かれい　挽きわり納豆 | 米 | ほうれんそう　にんじん　かぼちゃ　オレンジ | 昆布だし汁 | Ene.：152kcal<br>P：7.5g<br>F：1.3g<br>C：28.8g<br>Ca：35mg<br>食塩相当量：0.8g |
| 6 | | | 水 | お粥<br>豆腐とにんじんの煮物<br>チンゲン菜のお浸し<br>すまし汁(玉ねぎ)<br>バナナ | 絹ごし豆腐 | 米　　片栗粉 | にんじん　チンゲンサイ　たまねぎ　バナナ | 昆布だし汁　水 | Ene.：147kcal<br>P：3.7g<br>F：1.2g<br>C：30.6g<br>Ca：49mg<br>食塩相当量：0.7g |
| 7 | 21 | | 木 | パン粥<br>かれいのトマト缶煮<br>はくさいとにんじんのお浸し<br>すまし汁(じゃがいも) | 育児用粉ミルク<br>かれい | 食パン　じゃがいも | たまねぎ　トマト缶<br>はくさい　にんじん | 湯　昆布だし汁 | Ene.：120kcal<br>P：7g<br>F：2.6g<br>C：18.3g<br>Ca：46mg<br>食塩相当量：0.9g |
| 8 | 22 | | 金 | お粥<br>キャベツとツナの煮物<br>こまつなのお浸し<br>すまし汁(にんじん) | ツナ水煮缶 | 米 | キャベツ　こまつな<br>にんじん | 昆布だし汁 | Ene.：121kcal<br>P：4.8g<br>F：0.5g<br>C：25.2g<br>Ca：56mg<br>食塩相当量：0.8g |
| 9 | 23 | | 土 | お粥<br>ささみと野菜の和風あんかけ<br>ほうれん草とにんじんの納豆和え<br>すまし汁(かぼちゃ) | 鶏ささみ　ひきわり納豆 | 米　じゃがいも<br>馬鈴薯でんぷん<br>かつお節 | たまねぎ　にんじん　かつお節　ほうれん草　かぼちゃ | 昆布だし汁 | Ene.：136kcal<br>P：3.5g<br>F：1.2g<br>C：28.9g<br>Ca：31mg<br>食塩相当量：0.5g |
| 11 | 25 | | 月 | お粥<br>じゃがいものそぼろ煮<br>コロコロにんじん<br>すまし汁(チンゲン菜) | 鶏ひき肉 | 米　じゃがいも | にんじん　チンゲンサイ | 昆布だし汁 | Ene.：152kcal<br>P：6.1g<br>F：2.8g<br>C：26.9g<br>Ca：22mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 12 | 26 | | 火 | お粥<br>あんかけ高野豆腐<br>こまつなのお浸し<br>すまし汁(さつまいも) | 高野豆腐 | 米　片栗粉　さつまいも | たまねぎ　にんじん　グリンピース<br>こまつな | 昆布だし汁　水 | Ene.：170kcal<br>P：6.6g<br>F：2.9g<br>C：30g<br>Ca：98mg<br>食塩相当量：0.9g |
| 13 | 27 | | 水 | お粥<br>煮魚(鮭)<br>きゅうりとにんじんの和え物<br>すまし汁(玉ねぎ・キャベツ) | さけ | 米 | きゅうり　にんじん<br>たまねぎ　キャベツ | 昆布だし汁 | Ene.：133kcal<br>P：7.1g<br>F：1.3g<br>C：24.2g<br>Ca：15mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 14 | 28 | | 木 | お粥<br>煮奴<br>ブロッコリーとコロコロにんじん<br>すまし汁(かぼちゃ・はくさい) | 絹ごし豆腐 | 米 | ブロッコリー　にんじん　かぼちゃ　はくさい | 昆布だし汁 | Ene.：126kcal<br>P：3.8g<br>F：1.2g<br>C：25.9g<br>Ca：30mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 15 | | | 金 | お粥<br>鶏ひき煮<br>キャベツとにんじんの和え物<br>すまし汁(玉ねぎ・こまつな) | 鶏ひき肉 | 米 | キャベツ　にんじん<br>たまねぎ　こまつな | しょうゆ　昆布だし汁 | Ene.：134kcal<br>P：6.7g<br>F：1.5g<br>C：24.2g<br>Ca：22mg<br>食塩相当量：0.6g |
| 29 | | | 金 | 2色そぼろ粥<br>粉ふき芋<br>すまし汁(キャベツ)<br>バナナ | 鶏ひき肉 | 米　じゃがいも | にんじん　ピーマン<br>あおのり　キャベツ<br>バナナ | 昆布だし汁 | Ene.：163kcal<br>P：5.4g<br>F：2.1g<br>C：32.3g<br>Ca：15mg<br>食塩相当量：0.7g |