

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

									さかいりんごの木保育園
B			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
1				お粥 きゅうりのペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)			きゅうり にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P:1.1g F:0.1g C:11.4g Ca:17mg 食塩相当量:0.2g
2		30	土	お粥 はくさいのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	はくさい にんじん	昆布だし汁	Ene.:53kcal P:1.3g F:0.1g C:12.7g Ca:19mg 食塩相当量:0.2g
4	18			お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)	しらす干し	米	にんじん キャベツ		Ene.: 83kcal P: 9.1g F: 0.8g C: 11g Ca: 118mg 食塩相当量:1.5g
5	19		火	お粥 かれいのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	ほうれんそう かぼ ちゃ		Ene.: 67kcal P: 4.9g F: 0.6g C: 11.4g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.3g
6			水	お粥 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ たま ねぎ	昆布だし汁	Ene.: 54kcal P: 2g F: 0.8g C: 10.3g Ca: 42mg 食塩相当量: 0.2g
7	21		\Lambda	パン粥 かれいのペースト トマトのペースト すまし汁(じゃがいも)	かれい	食パン じゃがいも	トマト缶	昆布だし汁	Ene.: 59kcal P:5g F:0.8g C:8.8g Ca:19mg 食塩相当量:0.5g
8	22		金	お粥 玉ねぎのペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene.: 51kcal P:1.3g F:0.1g C:11.8g Ca:45mg 食塩相当量:0.2g
9	23		H	お粥 豆腐のペースト さつまいものペースト すまし汁(かぶ)	絹ごし豆腐	米 さつまいも	かぶ	昆布だし汁	Ene.: 76kcal P: 2.1g F: 0.8g C: 16g Ca: 29mg 食塩相当量: 0.2g
11	25		月	お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)	しらす干し	*	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene.: 82kcal P:9.1g F:0.8g C:10.7g Ca:124mg 食塩相当量:1.5g
12	26		火	お粥 こまつなのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(さつまいも)		米 さつまいも	こまつな たまねぎ		Ene.: 61kcal P:1.3g F:0.1g C:14.1g Ca:46mg 食塩相当量:0.2g
13	27			お粥 きゅうりのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		*	きゅうり にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P:1.2g F:0.1g C:11.5g Ca:19mg 食塩相当量:0.2g
14	28			お粥 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(はくさい)	絹ごし豆腐	*	ブロッコリー はく さい	昆布だし汁	Ene.: 57kcal P:3g F:0.9g C:10.7g Ca:34mg 食塩相当量:0.2g
15				お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(こまつな)		*	キャベツ にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene.: 49kcal P:1.4g F:0.1g C:11.6g Ca:36mg 食塩相当量:0.2g
29			金	お粥 にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(キャベツ)		米 じゃがいも	にんじん キャベツ		Ene.: 58kcal P:1.4g F:0.1g C:14.4g Ca:15mg 食塩相当量:0.2g