




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	あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		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	月	お粥 玉ねぎのペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ こまつな	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 12.6g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.2g	
2	16	30	火	お粥 にんじんのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん かぼちゃ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17	水	パン粥(食パン粥3日 米粉パン粥17日) トマトのペースト きゅうりのペースト すまし汁(こまつな)		食パン3日 米粉パン17日	トマト缶 きゅうり こまつな	昆布だし汁	Ene. : 40kcal P : 1.6g F : 0.4g C : 7.9g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.4g	
4	18	木	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.5g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g	
5	19	金	お粥 かれのいのペースト かぶのペースト すまし汁(キャベツ)	かれい	米	かぶ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 4.5g F : 0.5g C : 10.2g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.3g	
6	20	土	お粥 かぼちゃのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	かぼちゃ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15.3g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g	
8	22	月	お粥 だいこんのペースト きゅうりのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	だいこん きゅうり かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.2g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g	
9	23	火	お粥 こまつなのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(にんじん)		米	こまつな たまねぎ 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	
10	24	水	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(チンゲン菜)		米 じゃがいも	にんじん チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g	
11	25	木	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(だいこん)		米	ブロッコリー にん じん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 2g F : 0.2g C : 12.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g	
12		金	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(玉ねぎ)	絹ごし豆腐	米	こまつな たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 10.4g Ca : 56mg 食塩相当量 : 0.2g	
13	27	土	お粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(だいこん)		米	たまねぎ かぼ ちゃ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 1.3g F : 0.2g C : 14.9g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g	
26		金	お粥 チンゲン菜のペースト にんじんのペースト すまし汁(さつまいも)		米 さつまいも	チンゲンサイ にん じん	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 14g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.2g	