



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		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 鶏ひき煮 こまつなとにんじんの納豆和え すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ)	鶏ささ身 挽きわり 納豆	米 じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 8.5g F : 1g C : 26.1g Ca : 41mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16 30	火	お粥 鮭の煮つけ にんじん煮 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	さけ	米	にんじん キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 7.2g F : 1.3g C : 26g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
3	17	水	パン粥(食パン粥3日 米粉パン粥17日) 鶏ひきのトマト缶煮込み じゃがいもときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな)	育児用粉ミルク 鶏ひき肉	食パン(3日) 米粉パン(17日) じゃがいも	たまねぎ トマト缶 きゅうり こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 124kcal P : 7.8g F : 2.6g C : 19.2g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.7g
4	18	木	お粥 鶏ひきとじゃがいもの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 133kcal P : 6.2g F : 0.3g C : 27g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19	金	お粥 かれのいの煮つけ かぶときゅうりの和え物 すまし汁(キャベツ・にんじん) オレンジ	かれい	米	かぶ きゅうり キャベツ にんじん オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 6.6g F : 0.8g C : 27.1g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.8g
6	20	土	お粥 鮭の煮つけ にんじん煮 すまし汁(キャベツ・かぼちゃ)	さけ	米	にんじん キャベツ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 7.2g F : 1.3g C : 26g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.6g
8	22	月	お粥 鶏ささ身ときゅうりの和え物 にんじんとだいこんの煮物 すまし汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉	米	きゅうり にんじん だいこん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 6.3g F : 0.5g C : 27.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
9	23	火	お粥 たら焼き こまつなのお浸し すまし汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	たら	米 	こまつな たまねぎ にんじん オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 131kcal P : 6.4g F : 0.4g C : 25.7g Ca : 56mg 食塩相当量 : 0.6g
10	24	水	お粥 肉じゃが 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 153kcal P : 8.6g F : 0.7g C : 30.2g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.6g
11	25	木	そばろ粥 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(だいこん) バナナ	鶏ひき肉	米	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん バナナ	昆布だし汁	Ene. : 166kcal P : 6.1g F : 2.8g C : 30g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
12		金	お粥 豆腐とこまつなの煮物 すまし汁(玉ねぎ・キャベツ)	絹ごし豆腐	米	こまつな たまねぎ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 119kcal P : 3.4g F : 1g C : 24.4g Ca : 48mg 食塩相当量 : 0.4g
13	27	土	お粥 たら焼き こまつなのお浸し すまし汁(玉ねぎ・にんじん) オレンジ	たら	米	こまつな たまねぎ にんじん オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 131kcal P : 6.4g F : 2.3g C : 27.6g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.6g
26		金	お粥 鶏むねの照り煮 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 127kcal P : 6.9g F : 0.6g C : 23.7g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.6g