



こんだてひょう 初期食



日	曜	献立名			調味料	栄養価			
		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		
1	15	29	水	米粉のパン粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(こまつな)	育児用粉ミルク	米粉パン じゃがいも	にんじん こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 2.1g F : 1.1g C : 12.7g Ca : 39mg 食塩相当量 : 0.3g
2			木	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(だいこん)		米	にんじん キャベツ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21		火	お粥 キャベツのペースト トマトのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	キャベツ トマト ピューレー かぼ ちゃ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.6g F : 0.1g C : 13.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22		水	お粥 にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	米	にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 2.3g F : 0.8g C : 11.3g Ca : 59mg 食塩相当量 : 0.2g
9	23		木	お粥 じゃがいものペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(にんじん)		米 じゃがいも	チンゲンサイ にん じん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.5g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.2g
10			金	うどん(にんじん) 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト		干しうどん	にんじん たまねぎ ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 45kcal P : 2g F : 0.2g C : 9.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.5g
11	25		土	お粥 キャベツのペースト さつまいものペースト すまし汁(たまねぎ)		米	たまねぎ キャベツ さつまいも	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 13.1g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		月	お粥 にんじんのペースト きゅうりのペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん きゅうり 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		火	お粥 かれのいのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 62kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 10.5g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.3g
16	30		木	お粥 だいこんのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	だいこん チンゲン サイ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 12g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g
17			金	お粥 かれのいのペースト トマトのペースト すまし汁(ほうれん草)	かれい	米	トマト缶 ほうれん そう	昆布だし汁	Ene. : 63kcal P : 4.9g F : 0.6g C : 10.2g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.3g
18			土	お粥 豆腐とさつまいものペースト キャベツのペースト すまし汁(昆布出汁)	絹ごし豆腐	米 じゃがいも	さつまいも 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
20			月	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	だいこん にんじん	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.9g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g
24			金	うどん(にんじん) 玉ねぎのペースト じゃがいものペースト		干しうどん じゃが いも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.9g Ca : 11mg 食塩相当量 : 0.5g
31			金	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.1g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g