



6月 こんだてひょう 中期食



| 日  | 曜  | 献立名 | あか   | 黄   | みどり         | 調味料                            | 栄養価                  |  |  |
|----|----|-----|--|---|-------------|--------------------------------|----------------------|--|--|
|    |    | 昼食  | 体をつくる<br>血や肉になる  | 力や体温のもとに<br>なる                                | 体の調子を整える    |                                |                      |  |  |
| 1  | 15 | 29  | 土  | お粥<br>鶏ひきと玉ねぎの煮物<br>にんじんとだいこんの和え物<br>すまし汁(なす) | 鶏ひき肉        | 米                              | たまねぎ にんじん<br>だいこん なす | 昆布だし汁  | Ene. : 145kcal<br>P : 5.1g<br>F : 2.3g<br>C : 26.4g<br>Ca : 15mg<br>食塩相当量 : 0.6g |
| 3  | 17 | 月   | お粥<br>鶏ひきとじゃがいもの煮物<br>だいこんのしらすサラダ<br>すまし汁(玉ねぎ)         | 鶏ひき肉 しらす干し                                    | 米 じゃがいも     | だいこん きゅうり<br>コーン たまねぎ          | 昆布だし汁                | Ene. : 145kcal<br>P : 7.6g<br>F : 0.5g<br>C : 28.8g<br>Ca : 27mg<br>食塩相当量 : 0.7g |  |
| 4  | 18 | 火   | お粥<br>鶏ひきの煮物<br>チンゲン菜とにんじんの和え物<br>すまし汁(じゃがいも)          | 鶏ひき肉  | 米 じゃがいも     | チンゲンサイ にんじん                    | 昆布だし汁                | Ene. : 132kcal<br>P : 7.5g<br>F : 0.6g<br>C : 25.3g<br>Ca : 27mg<br>食塩相当量 : 0.7g |  |
| 5  | 19 | 水   | お粥<br>かれの煮つけ<br>かぼちゃとにんじんの甘煮<br>すまし汁(玉ねぎ)              | かれい   | 米           | かぼちゃ にんじん<br>たまねぎ              | 昆布だし汁                | Ene. : 149kcal<br>P : 6.5g<br>F : 0.9g<br>C : 29.6g<br>Ca : 23mg<br>食塩相当量 : 0.7g |  |
| 6  | 20 | 木   | パン粥(米粉パン)<br>鶏ひきのトマト缶煮込み<br>茹でブロッコリー<br>すまし汁(にんじん)     | 育児用粉ミルク<br>鶏ひき肉                               | 食パン(米粉パン)   | たまねぎ トマト缶<br>ブロッコリー にんじん       | 湯 昆布だし汁              | Ene. : 122kcal<br>P : 7.5g<br>F : 3.4g<br>C : 16.8g<br>Ca : 36mg<br>食塩相当量 : 0.7g |  |
| 7  | 21 | 金   | お粥<br>かれの煮つけ<br>こまつなとにんじんの納豆和え<br>すまし汁(玉ねぎ)<br>オレンジ    | かれい 挽きわり<br>納豆                                | 米           | こまつな にんじん<br>たまねぎ オレンジ         | 昆布だし汁                | Ene. : 150kcal<br>P : 7.4g<br>F : 1.3g<br>C : 27.5g<br>Ca : 57mg<br>食塩相当量 : 0.9g |  |
| 8  | 22 | 土   | お粥<br>鶏ひきときゅうりの和え物<br>コロコロ(orスティック)にんじん<br>すまし汁(だいこん)  | 鶏ひき肉  | 米           | きゅうり にんじん<br>だいこん              | 昆布だし汁                | Ene. : 128kcal<br>P : 6.2g<br>F : 0.5g<br>C : 25.1g<br>Ca : 17mg<br>食塩相当量 : 0.5g |  |
| 10 | 24 | 月   | お粥<br>玉ねぎとツナの煮物<br>にんじんとピーマンの和え物<br>すまし汁(かぼちゃ・キャベツ)    | ツナ水煮缶   | 米           | たまねぎ にんじん<br>ピーマン かぼちゃ<br>キャベツ | 昆布だし汁                | Ene. : 129kcal<br>P : 5.3g<br>F : 0.5g<br>C : 26.9g<br>Ca : 15mg<br>食塩相当量 : 0.8g |  |
| 11 | 25 | 火   | お粥<br>煮奴<br>きゅうりとにんじんの和え物<br>すまし汁(だいこん)                | 絹ごし豆腐   | 米           | きゅうり にんじん<br>だいこん              | 昆布だし汁                | Ene. : 120kcal<br>P : 3.3g<br>F : 1.2g<br>C : 24.3g<br>Ca : 27mg<br>食塩相当量 : 0.5g |  |
| 12 | 26 | 水   | お粥<br>鶏ひきとにんじんの煮物<br>ゆでキャベツ<br>すまし汁(玉ねぎ)<br>オレンジ       | 鶏ひき肉  | 米           | にんじん キャベツ<br>たまねぎ オレンジ         | 昆布だし汁                | Ene. : 148kcal<br>P : 5.3g<br>F : 2.1g<br>C : 27.5g<br>Ca : 24mg<br>食塩相当量 : 0.5g |  |
| 13 | 27 | 木   | お粥<br>鮭の野菜あんかけ<br>にんじんとなすの煮物<br>すまし汁(じゃがいも・キャベツ)       | さけ  | 米 片栗粉 じゃがいも | たまねぎ にんじん<br>なす キャベツ           | 昆布だし汁                | Ene. : 151kcal<br>P : 7.4g<br>F : 1.4g<br>C : 28.2g<br>Ca : 18mg<br>食塩相当量 : 0.7g |  |
| 14 |    | 金   | 鶏うどん<br>こまつなとにんじんの和え物<br>バナナ                           | 鶏ひき肉  | 干しうどん       | たまねぎ にんじん<br>こまつな バナナ          | 昆布だし汁                | Ene. : 119kcal<br>P : 6.4g<br>F : 0.3g<br>C : 23.2g<br>Ca : 44mg<br>食塩相当量 : 1.4g |  |
| 28 |    | 金   | お粥<br>鶏ひきの煮物<br>こまつなとにんじんの和え物<br>すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)<br>メロン | 鶏ひき肉  | 米           | こまつな にんじん<br>かぼちゃ たまねぎ<br>メロン  | 昆布だし汁                | Ene. : 141kcal<br>P : 8g<br>F : 0.6g<br>C : 27.6g<br>Ca : 44mg<br>食塩相当量 : 0.7g   |  |