



6月 こんだてひょう 初期食



日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		昼食		体をつくる 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	29	土	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	だいこん にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 12g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17		月	お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	しらす干し	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 84kcal P : 9.1g F : 0.8g C : 11.3g Ca : 116mg 食塩相当量 : 1.5g
4	18		火	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(じゃがいも)		米 じゃがいも	チンゲンサイ にん じん	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.5g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19		水	お粥 かれのいのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(にんじん)	かれい	米	かぼちゃ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 74kcal P : 4.8g F : 0.6g C : 13.7g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.3g
6	20		木	お粥 トマトのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(にんじん)		米	トマト缶 ブロッコ リー にんじん	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 11.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21		金	お粥 かれのいのペースト こまつなのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	こまつな たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 10g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.3g
8	22		土	お粥 じゃがいものペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)		米 じゃがいも	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.2g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24		月	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん たまねぎ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25		火	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	きゅうり だいこん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 2g F : 0.8g C : 10.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.2g
12	26		水	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 12.2g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		木	お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)	しらす干し	米 じゃがいも	にんじん	昆布だし汁	Ene. : 87kcal P : 9.2g F : 0.8g C : 12.2g Ca : 114mg 食塩相当量 : 1.5g
14			金	うどん(にんじん) じゃがいものペースト こまつなのペースト		干しうどん じゃが いも	にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 10.7g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.5g
28			金	お粥 玉ねぎのペースト こまつなのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	たまねぎ こまつな かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.2g