



こんだてひょう 初期食



日	曜	献立名		調味料	栄養価				
		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	昼食		
1	29	月	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)	米	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 14.2g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g		
2	16	30	火	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
3	17	水	お粥 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(にんじん)	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ に んじん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 2g F : 0.8g C : 10.4g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.2g	
4	18	木	お粥 だいこんのペースト キャベツのペースト すまし汁(こまつな)	米	だいこん キャベツ こまつな	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 10.7g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.2g		
5		金	お粥 じゃがいものペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)	米	じゃがいも	ブロッコリー たま ねぎ	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 2.3g F : 0.2g C : 14.3g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g	
6	20	土	お粥 しらすのペースト きゅうりのペースト すまし汁(にんじん)	しらす干し	米	きゅうり にんじん	昆布だし汁	Ene. : 81kcal P : 9.1g F : 0.8g C : 10.3g Ca : 117mg 食塩相当量 : 1.5g	
8	22	月	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		
9	23	火	米粉パンのパン粥(ミルク) にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)	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. : 59kcal P : 2g F : 1.1g C : 11.2g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.3g	
10	24	水	お粥 トマトのペースト きゅうりのペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	米	トマト きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 10.6g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.2g	
11	25	木	お粥 かれのいのペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	にんじん かぼ ちゃ	昆布だし汁	Ene. : 69kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 12.5g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.3g	
12		金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)	米	たまねぎ にんじ ん 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		
13	27	土	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(玉ねぎ)	米	じゃがいも	にんじん たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.7g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g	
19		金	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(チンゲン菜)	米	じゃがいも	きゅうり チンゲン サイ	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g	
26		金	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(だいこん)	米	トマトピューレー ブロッコリー だい こん	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 2.2g F : 0.2g C : 12.4g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g		
31		水	お粥 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(にんじん)	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ に んじん	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 2g F : 0.8g C : 10.4g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.2g	