



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 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	29	月	お粥 鶏ささ身の煮物 コロコロ(orスティック)にんじん すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏ささ身	米	にんじん かぼ ちゃ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 134kcal P : 7.5g F : 0.6g C : 26.1g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.6g	
2	16	30	火	お粥 鶏ささ身の煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも)	鶏ささ身	米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 135kcal P : 7.7g F : 0.6g C : 26.2g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17	水	お粥 煮奴 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(なす) オレンジ	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ に んじん なす オレ ンジ	昆布だし汁	Ene. : 127kcal P : 3.6g F : 1.2g C : 26.2g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.6g	
4	18	木	お粥 鮭の煮物 もみキャベツ すまし汁(こまつな・だいこん)	さけ	米	キャベツ こまつな だいこん	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 7.3g F : 1.4g C : 24.3g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g	
5		金	そばろ粥 じゃがいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(玉ねぎ) メロン	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ ブロッ コリー メロン	昆布だし汁	Ene. : 166kcal P : 6.8g F : 2.8g C : 30g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.7g	
6	20	土	お粥 鶏つくね コロコロ(orスティック)きゅうり すまし汁(にんじん)	鶏ひき肉	米 片栗粉	たまねぎ きゅうり にんじん	昆布だし汁	Ene. : 154kcal P : 6.2g F : 3g C : 26.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g	
8	22	月	お粥 たらの煮物 キャベツのおかか和え すまし汁(だいこん・なす)	たら かつお節	米	キャベツ にんじん だいこん なす	昆布だし汁	Ene. : 128kcal P : 6.2g F : 0.4g C : 25.1g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.8g	
9	23	火	米粉のパン粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 こまつなのお浸し すまし汁(じゃがいも)	育児用粉ミルク 鶏ささ身	米粉パン じゃが いも	にんじん こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 117kcal P : 8.4g F : 2.4g C : 17.1g Ca : 66mg 食塩相当量 : 0.8g	
10	24	水	お粥 鶏むねと玉ねぎの煮物 トマトときゅうりのサラダ すまし汁(豆腐)	鶏むね肉 絹ごし 豆腐	米	たまねぎ トマト きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 132kcal P : 6.6g F : 0.9g C : 25g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g	
11	25	木	お粥 かれのいの煮つけ にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(かぼちゃ) バナナ	かれい	米	にんじん ピーマン かぼちゃ バナナ	昆布だし汁	Ene. : 155kcal P : 6.4g F : 0.8g C : 31.5g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.8g	
12		金	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(キャベツ) オレンジ	鶏ささ身	米	たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん キャベツ オレンジ	昆布だし汁	Ene. : 138kcal P : 6.5g F : 0.5g C : 27.4g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.8g	
13	27	土	お粥 肉じゃが ゆでキャベツ すまし汁(玉ねぎ)	鶏ささ身	米 じゃがいも	たまねぎ にんじ ん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 157kcal P : 8.3g F : 0.6g C : 31.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.6g	
19		金	お粥 そばろ肉じゃが 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 チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 156kcal P : 5.6g F : 2.3g C : 29.5g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.6g	
26		金	お粥 鶏ささ身の煮 ブロッコリーとにんじんの煮物 すまし汁(だいこん・にんじん) すいか	鶏ささ身	米	ブロッコリー にん じん だいこん す いか	昆布だし汁	Ene. : 137kcal P : 6.3g F : 0.4g C : 27.4g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g	
31		水	お粥 煮奴 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(なす)	絹ごし豆腐	米	チンゲンサイ に んじん なす	昆布だし汁	Ene. : 119kcal P : 3.4g F : 1.2g C : 24.3g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.6g	