



こんだてひょう ちゅうきしょく



赤字はアレルギー対応食材

br>

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	木	米粉のパン粥 鶏ひき煮 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	育児用粉ミルク 乳アレルギー→昆布だし 鶏ひき肉	米粉パン ジャがいも あおのり たまねぎ オレンジ	湯 昆布だし汁	Ene. : 129kcal P : 8.2g F : 2.6g C : 19.9g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.8g
2	16		金	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ)	絹ごし豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	昆布だし汁 水	Ene. : 154kcal P : 6.3g F : 2.8g C : 27g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17	31	土	お粥 鶏ひき煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 26.5g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19		月	お粥 鶏ひきとピーマンの煮物 コロコロきゅうり すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	昆布だし汁	Ene. : 128kcal P : 6.2g F : 0.5g C : 24.7g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20		火	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え バナナ	鶏ひき肉 挽きわり 納豆	干しうどん	昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 6.2g F : 2.6g C : 24.5g Ca : 37mg 食塩相当量 : 1.4g
7	21		水	お粥 鶏ひきの煮物 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ) オレンジ	鶏ひき肉	米	昆布だし汁	Ene. : 142kcal P : 7.8g F : 0.6g C : 27.3g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.6g
8			木	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 こまつなとにんじんのお浸し すまし汁(豆腐・わかめ)	鶏ひき肉 絹ごし豆腐	米	昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 5.5g F : 2.4g C : 25.6g Ca : 47mg 食塩相当量 : 0.6g
9	23		金	お粥 鶏ひきのトマト煮 蒸かしかぼちゃ すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 7.7g F : 0.5g C : 29.5g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.5g
10	24		土	お粥 なすと鶏ひき煮 茹でブロッコリー すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉	米 ジャがいも	昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 6.1g F : 2.7g C : 26.5g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.5g
13	27		火	お粥 鶏ひきとにんじんの煮物 にんじん煮 すまし汁(じゃがいも・キャベツ)	鶏ひき肉	米 ジャがいも	昆布だし汁	Ene. : 149kcal P : 5.4g F : 2.3g C : 27.8g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.7g
14	28		水	お粥 かれいの煮つけ こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	昆布だし汁	Ene. : 131kcal P : 6.4g F : 0.8g C : 25.2g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.8g
22			木	お粥 豆腐ステーキ すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	絹ごし豆腐	米 片栗粉	昆布だし汁 水	Ene. : 130kcal P : 3.6g F : 1.2g C : 26.4g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.5g
26			月	お粥 鮭の野菜あんかけ 青のりポテト すまし汁(にんじん・わかめ)	さけ	米 片栗粉 ジャがいも	昆布だし汁 水	Ene. : 153kcal P : 7.5g F : 1.4g C : 28.9g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.7g
30			金	お粥 鶏ひきとじゃがいも煮物 にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(にんじん・こまつな)	鶏ひき肉	米 ジャがいも	昆布だし汁	Ene. : 146kcal P : 5g F : 2.1g C : 27.7g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.7g