



こんだてひょう 中期食



独自献立 さかいりんごの木保育園

日	曜	献立名			調味料	栄養価	
		屋食	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとなる			みどり 体の調子を整える
2	月	お粥 鶏ひきの煮物 ココロにんじん すまし汁(さつまいも・キャベツ)	鶏ひき肉	米 さつまいも	にんじん キャベツ	昆布だし汁 Ene. : 139kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 26.9g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g	
3	火	お粥 キャベツのそぼろ煮 茹でブロッコリー すまし汁(チンゲン菜) なし	鶏ひき肉	米	キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ なし	昆布だし汁 水 Ene. : 145kcal P : 5.7g F : 2.4g C : 26.4g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.5g	
4	18	水	米粉パン粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 かぼちゃとにんじんの煮物 すまし汁(だいこん)	育児用粉ミルク 鶏ひき	米粉パン	たまねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	昆布だし汁 Ene. : 127kcal P : 7g F : 2.4g C : 20.6g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.8g
5	19	木	お粥 豆腐のそぼろあん きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ) バナナ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	にんじん たまねぎ きゅうり バナナ	昆布だし汁 Ene. : 168kcal P : 5.3g F : 2.2g C : 32.6g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.7g
6	20	金	お粥 鮭の煮物 はくさいとにんじんの煮浸し すまし汁(キャベツ)	さけ	米	はくさい にんじん キャベツ	昆布だし汁 Ene. : 136kcal P : 7.1g F : 1.4g C : 24.4g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
7	21	土	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 にんじんの煮物 すまし汁(じゃがいも・わかめ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 Ene. : 138kcal P : 6.5g F : 0.5g C : 28g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.8g
9	月	お粥 鶏ひきの煮物 キャベツとにんじんの煮浸し すまし汁(さつまいも・わかめ)	鶏ひき肉	米 さつまいも	キャベツ にんじん カットわかめ	昆布だし汁 Ene. : 146kcal P : 7.8g F : 0.6g C : 28g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.8g	
10	24	火	お粥 鮭の煮物 はくさいとにんじんの煮浸し すまし汁(じゃがいも)	さけ	米 じゃがいも	はくさい にんじん	昆布だし汁 Ene. : 143kcal P : 7.4g F : 1.4g C : 26.4g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25	水	お粥 麻婆豆腐(なす) 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・わかめ) オレンジ	絹ごし豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	にんじん なす ブロッコリー たまねぎ カットわかめ オレンジ	昆布だし汁 Ene. : 162kcal P : 6.6g F : 2.8g C : 28.9g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.8g
12	26	木	そぼろうどん 粉ふき芋 ほうれん草とにんじんの納豆和え	鶏ひき肉 挽きわり納豆	干しうどん じゃがいも	だいこん にんじん ほうれん草	昆布だし汁 Ene. : 124kcal P : 5.5g F : 2.2g C : 22.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 1.6g
13	金	お粥 鶏肉じゃが かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな) なし	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり こまつな なし	昆布だし汁 Ene. : 171kcal P : 8.2g F : 0.7g C : 35.5g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.6g	
14	28	土	お粥 にんじんのそぼろ煮 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	にんじん ブロッコリー たまねぎ	昆布だし汁 Ene. : 154kcal P : 6.7g F : 3.1g C : 26.2g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.6g
17	火	お粥 鶏ひきとじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりのサラダ すまし汁(なす)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	キャベツ きゅうり なす	昆布だし汁 Ene. : 136kcal P : 6.3g F : 0.5g C : 27.9g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.6g	
27	金	お粥 鶏ひきの煮物 かぼちゃときゅうりのサラダ すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米	かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ	昆布だし汁 Ene. : 147kcal P : 7.8g F : 0.9g C : 28.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g	
30	月	お粥 かれの煮つけ きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも)	かれい	米 じゃがいも	きゅうり にんじん	昆布だし汁 Ene. : 132kcal P : 6.3g F : 0.8g C : 26g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g	