



こんだてひょう 初期食



独自献立 さかいりんごの木保育園

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		
2	月	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(さつまいも)			米 さつまいも	たまねぎ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 15.3g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
3	火	お粥 キャベツのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(チンゲン菜)			米	キャベツ ブロッコリー チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 2.2g F : 0.2g C : 11.2g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18 水	米粉パン粥 かぼちゃのペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)			米粉パン	かぼちゃ にんじん だいこん	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.6g F : 0.5g C : 12.4g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.4g
5	19 木	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(玉ねぎ)		絹ごし豆腐	米	きゅうり たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 10.5g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20 金	お粥 はくさいのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)			米	はくさい キャベツ た まねぎ	昆布だし汁	Ene. : 48kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.1g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21 土	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(じゃがいも)			米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.8g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
9	月	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(さつまいも)			米 さつまいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 14.6g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24 火	お粥 はくさいのペースト じゃがいものペースト すまし汁(にんじん)			米 じゃがいも	はくさい にんじん	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.7g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25 水	お粥 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(玉ねぎ)		絹ごし豆腐	米	ブロッコリー たまね ぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 3g F : 0.9g C : 11.2g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g
12	26 木	うどん(にんじん) じゃがいものペースト ほうれん草のペースト			干しうどん じゃがい も	にんじん ほうれんそ う	昆布だし汁	Ene. : 47kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 10.8g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.5g
13	金	お粥 かぼちゃのペースト きゅうりのペースト すまし汁(こまつな)			米	かぼちゃ きゅうり こ まつな	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 13.6g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28 土	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)			米	キャベツ にんじん 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
17	火	お粥 じゃがいものペースト キャベツのペースト すまし汁(にんじん)			米 じゃがいも	キャベツ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.5g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g
27	金	お粥 かぼちゃのペースト きゅうりのペースト すまし汁(こまつな)			米	かぼちゃ きゅうり こ まつな	昆布だし汁	Ene. : 58kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 13.6g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
30	月	お粥 かれのいのペースト きゅうりのペースト すまし汁(じゃがいも)		かれい	米 じゃがいも	きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 11g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.3g