



こんだてひょう しょきしょく



赤字アレルギー対応食材

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	15	29	木	米粉のパン粥(ミルク) にんじんのペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)	育児用粉ミルク 乳アレルギー→昆布だし汁	米粉パン じゃがいも	にんじん たまねぎ	湯 昆布だし汁	Ene. : 65kcal P : 2g F : 1.1g C : 13.3g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.3g
2	16		金	お粥 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ ブロッコリー にんじん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 12.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17	31	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
5	19		月	お粥 にんじんのペースト きゅうりのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん きゅうり たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20		火	うどん(にんじん) かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト		干しうどん	にんじん かぼちゃ チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.2g F : 0.2g C : 11.2g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.5g
7	21		水	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん たまねぎ 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
8			木	お粥 かぼちゃのペースト こまつなのペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ こまつな	昆布だし汁	Ene. : 68kcal P : 2.5g F : 0.9g C : 13.7g Ca : 57mg 食塩相当量 : 0.2g
9	23		金	お粥 だいこんのペースト かぼちゃのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	だいこん かぼちゃ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 1.3g F : 0.2g C : 14.4g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24		土	お粥 にんじんのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	にんじん ブロッコリー	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 2.2g F : 0.2g C : 13.4g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		火	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	にんじん キャベツ	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
14	28		水	お粥 かれのいのペースト こまつなのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	こまつな たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 10g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.3g
22			木	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト すまし汁(こまつな)	絹ごし豆腐	米	にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 11g Ca : 42mg 食塩相当量 : 0.2g
26			月	お粥 玉ねぎのペースト じゃがいものペースト すまし汁(にんじん)		米 じゃがいも	たまねぎ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.8g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.2g
30			金	お粥 じゃがいものペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)		米 じゃがいも	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.5g F : 0.1g C : 13.6g Ca : 43mg 食塩相当量 : 0.2g