



こんだてひょう 中期食



独自献立

中期食

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 力や体温のもとになる			みどり 体の調子を整える		
1	15	29	火	お粥 鶏ひきとじゃがいものトマト煮(ピューレー) すまし汁(さつまいも・わかめ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも さつ まいも	たまねぎ トマト ピューレー カットわ かめ	昆布だし汁	Ene. : 163kcal P : 5.6g F : 2.1g C : 31.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.7g
2	16	30	水	お粥 たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え すまし汁(玉ねぎ)	たら 絹ごし豆腐 米	米 片栗粉	たまねぎ にんじん ほうれんそう	昆布だし汁 水	Ene. : 141kcal P : 6.8g F : 0.7g C : 26.9g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.7g
3	17		木	そばろ粥 蒸かしかぼちゃ すまし汁(こまつな) バナナ	鶏ひき肉	米	たまねぎ かぼちゃ こまつな パナナ	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 176kcal P : 6.5g F : 2.9g C : 32.7g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.6g
4	18		金	お粥 鮭の煮物 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(はくさい)	さけ	米 さつまいも	にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 161kcal P : 7.3g F : 1.3g C : 31.1g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19		土	2色そばろ粥 茹でブロッコリー 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 ピーマン ブロッコリー キャベ ツ	昆布だし汁	Ene. : 148kcal P : 5.8g F : 2.4g C : 27.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.7g
7	21		月	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 高野豆腐とにんじんの煮物 すまし汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 高野豆腐	米	たまねぎ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 154kcal P : 8.1g F : 1.9g C : 26.7g Ca : 38mg 食塩相当量 : 0.8g
8	22		火	お粥 かれの煮物 キャベツとにんじんのコーンサラダ すまし汁(かぼちゃ)	かれい	米	キャベツ にんじん コーン かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 140kcal P : 6.7g F : 0.8g C : 27.2g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.7g
9	23		水	米粉のパン粥 鶏ひきの煮物 きゅうりとにんじんの和え物 すまし汁(じゃがいも) りんご	育児用粉ミルク 鶏ひ き肉	米粉パン じゃがいも	きゅうり にんじん り んご	昆布だし汁	Ene. : 121kcal P : 7.8g F : 2.6g C : 18.5g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.8g
10	24		木	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁(にんじん) オレンジ	鶏ひき肉	米	たまねぎ チンゲンサ イ にんじん オレン ジ	昆布だし汁	Ene. : 132kcal P : 6.2g F : 0.3g C : 26.7g Ca : 35mg 食塩相当量 : 0.7g
11			金	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 茹でブロッコリー すまし汁(にんじん・はくさい)	鶏ひき肉	米	たまねぎ ブロッコ リー にんじん はくさ い	昆布だし汁	Ene. : 142kcal P : 5.5g F : 2.2g C : 26g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.5g
12	26		土	お粥 鶏ひき肉とピーマンの煮物 ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(なす)	鶏ひき肉	米	ピーマン ほうれんそ う にんじん なす	昆布だし汁	Ene. : 128kcal P : 6.5g F : 0.6g C : 24.8g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.8g
25			金	お粥 鶏ひき肉じゃが 茹でブロッコリー すまし汁(はくさい) りんご	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい りんご	昆布だし汁	Ene. : 164kcal P : 8.4g F : 0.9g C : 32.8g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.6g
28			月	お粥 鶏ひき肉の煮物 粉ふき芋 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	たまねぎ カットわか め	昆布だし汁	Ene. : 136kcal P : 7.6g F : 0.6g C : 26.4g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.6g
31			木	お粥 じゃがいものそばろ煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 162kcal P : 6.6g F : 3g C : 28.9g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.7g