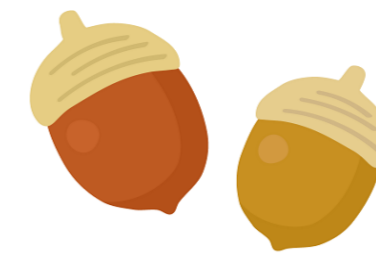




こんだてひょう 初期食



独自献立

初期食

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	29	金	お粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 14.6g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
2	16 30	土	お粥 ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	ほうれんそう たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 12.7g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19	火	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	たまねぎ にんじん	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
6	20	水	お粥 かれのいのペースト かぶのペースト すまし汁(豆腐)	かれい 絹ごし豆腐	米	かぶ	昆布だし汁	Ene. : 70kcal P : 5.5g F : 1.2g C : 10.1g Ca : 34mg 食塩相当量 : 0.3g
7	21	木	米粉のパン粥(ミルク) 玉ねぎのペースト じゃがいものペースト すまし汁(キャベツ)	育児用粉ミルク	米粉パン じゃがいも	たまねぎ キャベツ	湯 昆布だし汁	Ene. : 65kcal P : 2g F : 1.1g C : 13g Ca : 24mg 食塩相当量 : 0.3g
8		金	お粥 豆腐のペースト きゅうりのペースト すまし汁(さつまいも)	絹ごし豆腐	米 さつまいも	きゅうり	昆布だし汁	Ene. : 65kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 12.9g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.2g
9		土	お粥 玉ねぎのペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 45mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25	月	お粥 しらすのペースト だいこんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	しらす干し	米	だいこん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 5.8g F : 0.5g C : 10.3g Ca : 68mg 食塩相当量 : 1g
12	26	火	お粥 チンゲン菜のペースト にんじんのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	チンゲンサイ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.5g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27	水	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ ほうれんそう にんじん	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 11.9g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28	木	うどん(はくさい) じゃがいものペースト にんじんのペースト		干しうどん じゃがいも	はくさい にんじん	昆布だし汁	Ene. : 48kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 11.7g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.5g
15		金	お粥 豆腐のペースト こまつなのペースト すまし汁(はくさい)	絹ごし豆腐	米	こまつな はくさい	昆布だし汁	Ene. : 53kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 9.9g Ca : 58mg 食塩相当量 : 0.2g
18		月	お粥 さつまいものペースト はくさいのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 さつまいも	はくさい たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 69kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 16.5g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
22		金	お粥 かれのいのペースト こまつなのペースト すまし汁(にんじん)	かれい	米	こまつな にんじん	昆布だし汁	Ene. : 61kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 10.1g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.3g