



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	30	月	お粥 にんじんのペースト かぶのペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん かぶ キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 11.9g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g	
3	17	31	火	お粥 かれのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	かれい	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 4.6g F : 0.5g C : 11.2g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.3g
4	18	水	お粥 きゅうりのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(ほうれん草)		米	きゅうり たまねぎ ほうれん草	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 11.6g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g	
5	19	木	お粥 しらすのペースト はくさいのペースト すまし汁(チンゲン菜)	しらす干し	米	はくさい チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 79kcal P : 9.1g F : 0.8g C : 9.6g Ca : 128mg 食塩相当量 : 1.5g	
6		金	米粉パン粥(ミルク) にんじんのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(かぶ)	育児用粉ミルク	米粉パン	にんじん ブロッコリー かぶ	湯 昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 2.7g F : 1.2g C : 10.8g Ca : 33mg 食塩相当量 : 0.3g	
7	21	土	お粥 さつまいものペースト にんじんのペースト すまし汁(キャベツ)		米 さつまいも	にんじん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 71kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 17.3g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g	
9	23	月	お粥 しらすのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)	しらす干し	米	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 84kcal P : 9.1g F : 0.8g C : 11.3g Ca : 116mg 食塩相当量 : 1.5g	
10	24	火	お粥 かれのペースト こまつなのペースト すまし汁(かぶ)	かれい	米	こまつな かぶ	昆布だし汁	Ene. : 60kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 9.7g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.3g	
11		水	お粥 はくさいのペースト さつまいものペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	米 さつまいも	はくさい	昆布だし汁	Ene. : 77kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 16.1g Ca : 36mg 食塩相当量 : 0.2g	
12	26	木	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	
13	27	金	お粥 だいこんのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 12g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g	
14	28	土	お粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 じゃがいも	にんじん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.7g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g	
16		月	お粥 豆腐のペースト たまねぎのペースト チンゲンサイのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 11.9g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g	
20		金	うどん(にんじん) だいこんのペースト ほうれん草のペースト		干しうどん	にんじん だいこん ほうれん草	昆布だし汁	Ene. : 38kcal P : 1.2g F : 0.2g C : 8.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.5g	
25		水	お粥 玉ねぎのペースト じゃがいものペースト すまし汁(だいこん)		米 じゃがいも	たまねぎ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 14.3g Ca : 11mg 食塩相当量 : 0.2g	