



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			
4	18	土	お粥 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)		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
6	20	月	お粥 かれのいのペースト 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
7		火	お粥 かぶのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(だいこん)		米	かぶ ほうれん草 だいこん	昆布だし汁	Ene. : 48kcal P : 1.2g F : 0.2g C : 10.7g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22	水	米粉パン粥(ミルク) にんじんのペースト こまつなのペースト すまし汁(じゃがいも)	育児用粉ミルク	米粉食パン じゃがいも	にんじん こまつな	湯 昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 2g F : 1.1g C : 11.2g Ca : 55mg 食塩相当量 : 0.3g
9	23	木	お粥 はくさいのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(かぼちゃ)		米	はくさい たまねぎ かぼちゃ	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.1g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24	金	お粥 豆腐のペースト キャベツのペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米	キャベツ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 55kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 10.5g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25	土	お粥 かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	かぼちゃ チンゲンサイ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 59kcal P : 1.3g F : 0.2g C : 14g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28	火	お粥 玉ねぎのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぶ)		米	たまねぎ キャベツ かぶ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 11.9g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
15	29	水	お粥 じゃがいものペースト だいこんのペースト すまし汁(はくさい)		米 じゃがいも	だいこん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.3g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g
16	30	木	お粥 かれのいのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(さつまいも)	かれい	米 さつまいも	たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 75kcal P : 4.6g F : 0.5g C : 13.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.3g
17		金	お粥 豆腐のペースト だいこんのペースト すまし汁(キャベツ)	絹ごし豆腐	米	だいこん キャベツ	昆布だし汁	Ene. : 54kcal P : 2g F : 0.8g C : 10.4g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.2g
21		火	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(玉ねぎ)		米	だいこん チンゲンサイ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 46kcal P : 1g F : 0.1g C : 10.7g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g
27		月	お粥 ブロッコリーのペースト しらすのペースト すまし汁(玉ねぎ)	しらす干し	米	ブロッコリー たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 85kcal P : 10g F : 0.9g C : 10.9g Ca : 121mg 食塩相当量 : 1.5g
31		金	お粥 キャベツのペースト じゃがいものペースト すまし汁(だいこん)		米 じゃがいも	キャベツ だいこん	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.6g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g