



こんだてひょう 初期食



独自献立

初期食

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		
1	土	お粥 チンゲン菜のペースト じゃがいものペースト すまし汁(キャベツ)		米 じゃがいも	チンゲンサイ キャベツ	昆布だし汁 Ene. : 54kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.1g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
3	月	お粥 玉ねぎのペースト キャベツのペースト すまし汁(だいこん)		米	たまねぎ キャベツ だいこん	昆布だし汁 Ene. : 51kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18	火	お粥 豆腐のペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(じゃがいも)	絹ごし豆腐	米 じゃがいも	チンゲンサイ 昆布だし汁 Ene. : 57kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 11.2g Ca : 40mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19	水	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(こまつな)	育児用粉ミルク 乳アレ→持参ミルク	米粉パン じゃがいも	たまねぎ こまつな 湯 昆布だし汁 Ene. : 64kcal P : 2.1g F : 1.1g C : 12.7g Ca : 37mg 食塩相当量 : 0.3g
6	20	木	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 ほうれんそう 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
7	21	金	お粥 しらすのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(かぼちゃ)	しらす干し	米	ブロッコリー かぼ ちゃ 昆布だし汁 Ene. : 90kcal P : 10.1g F : 0.9g C : 12.2g Ca : 121mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	土	お粥 玉ねぎのペースト さつまいものペースト すまし汁(キャベツ)		米 さつまいも	たまねぎ キャベツ 昆布だし汁 Ene. : 72kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 17.3g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
10		月	お粥 かれのいのペースト キャベツのペースト すまし汁(かぶ)	かれい	米	キャベツ かぶ 昆布だし汁 Ene. : 61kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 10.2g Ca : 25mg 食塩相当量 : 0.3g
12	26	水	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(チンゲン菜)		米	たまねぎ にんじん チンゲンサイ 昆布だし汁 Ene. : 52kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.3g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27	木	お粥 ほうれん草のペースト 豆腐のペースト すまし汁(かぼちゃ)	絹ごし豆腐	米	ほうれんそう かぼ ちゃ 昆布だし汁 Ene. : 61kcal P : 2.4g F : 0.9g C : 11.8g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g
14		金	お粥 ブロッコリーのペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)		米	ブロッコリー にんじ ん だいこん 昆布だし汁 Ene. : 53kcal P : 2g F : 0.2g C : 12.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
17		月	お粥 はくさいのペースト じゃがいものペースト すまし汁(だいこん)		米 じゃがいも	はくさい だいこん 昆布だし汁 Ene. : 55kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 13.2g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
25		火	お粥 ブロッコリーのペースト キャベツのペースト すまし汁(だいこん)		米	ブロッコリー キャベ ツ だいこん 昆布だし汁 Ene. : 51kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 11.4g Ca : 26mg 食塩相当量 : 0.2g
28		金	お粥 こまつなのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(さつまいも)		米 さつまいも	こまつな たまねぎ 昆布だし汁 Ene. : 61kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 46mg 食塩相当量 : 0.2g

給食MEMO
 豆まきの季節がやってきましたね！👻保育園に鬼さんがやってくるかも…！？
 「鬼は外・福は内」と言って節分を過ごしましょう♪
 また、今月の食育テーマ食材は「ブロッコリー」。他の月よりも多くブロッコリーを取り入れています🍷
 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆