



こんだてひょう 中期食



独自献立

中期食

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	15	29	土	うどん(キャベツ・玉ねぎ・にんじん) 鶏ささ身とかぼちゃの煮物	鶏ささ身	干しうどん 砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 112kcal P : 6.4g F : 0.3g C : 21.5g Ca : 17mg 食塩相当量 : 1.6g
3			月	お粥 鮭の煮物 チンゲン菜とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	さけ	米 砂糖	チンゲンサイ にんじん たまねぎ カット わかめ	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 132kcal P : 6.8g F : 1.2g C : 23.8g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.7g
4	18		火	お粥 じゃがいものそぼろ煮 コロコロだいこん すまし汁(ほうれん草) バナナ	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖	だいこん ほうれん草 う パナナ	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 172kcal P : 6.5g F : 2.8g C : 31.6g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.6g
5	19		水	お粥 鶏むねと玉ねぎの煮物 蒸かしかぼちゃ すまし汁(にんじん)	鶏むね肉	米 砂糖	たまねぎ かぼちゃ にんじん	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 139kcal P : 6.2g F : 0.6g C : 28.6g Ca : 12mg 食塩相当量 : 0.5g
6			木	2色そぼろ粥 つぶしじゃがいも すまし汁(こまつな・玉ねぎ)	鶏ひき肉	米 じゃがいも	にんじん ピーマン こまつな たまねぎ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 142kcal P : 5.2g F : 2.1g C : 26.5g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.6g
7	21		金	お粥 たらのみそ煮 キャベツとにんじんの和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	たら 米みそ	米 砂糖	キャベツ にんじん たまねぎ カットわか め	昆布だし汁 しょうゆ 食塩	Ene. : 127kcal P : 6g F : 0.3g C : 25.3g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.7g
8	22		土	お粥 煮奴 さつまいもの甘煮 みそ汁(だいこん・にんじん)	絹ごし豆腐 米みそ	米 砂糖 さつまいも	だいこん にんじん	昆布だし汁 しょうゆ 水	Ene. : 138kcal P : 3.4g F : 1.2g C : 29.3g Ca : 31mg 食塩相当量 : 0.5g
10	24		月	お粥 かれいのみそ煮 ブロッコリーとスティックにんじん すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜)	かれい 米みそ	米 砂糖	ブロッコリー にんじん たまねぎ チンゲ ンサイ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ	Ene. : 128kcal P : 6.3g F : 0.7g C : 24.5g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.7g
11	25		火	お粥 鶏ひきと玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(にんじん)	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖	たまねぎ こまつな にんじん	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 144kcal P : 5.4g F : 2.3g C : 26g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.7g
12	26		水	米粉のパン粥 鶏むねの照り煮 はくさいとにんじんのお浸し みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	育児用粉ミルク 鶏 むね肉 米みそ	米粉パン 砂糖 さ つまいも	はくさい にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁	Ene. : 125kcal P : 8g F : 2.8g C : 18.2g Ca : 43mg 食塩相当量 : 1g
13	27		木	お粥 鶏ささ身のしょうゆ煮 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	鶏ささ身 挽きわり納 豆 米みそ	米 砂糖	ほうれん草 にんじん かぼちゃ オレン ジ	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 151kcal P : 8.7g F : 1.1g C : 28.1g Ca : 27mg 食塩相当量 : 0.6g
14			金	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 コロコロ(orスティック)にんじん すまし汁(じゃがいも)	鶏ひき肉	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん	しょうゆ 昆布だし汁 食塩	Ene. : 147kcal P : 5.1g F : 2.1g C : 28g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.5g
17	31		月	お粥 鮭の煮物 にんじんとツナの和え物 みそ汁(はくさい)	さけ ツナ水煮缶 米 みそ	米 砂糖	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょうゆ	Ene. : 139kcal P : 8g F : 1.4g C : 24.1g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.7g
28			金	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 コロコロ(orスティック)にんじん みそ汁(じゃがいも・はくさい)	鶏ひき肉 米みそ	米 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい	しょうゆ 昆布だし汁	Ene. : 152kcal P : 5.3g F : 2.3g C : 28.2g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.6g