



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	15	29	土	うどん(にんじん) かぼちやのペースト こまつなのペースト		干しうどん	にんじん かぼちや こまつな	昆布だし汁	Ene. : 50kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 11.3g Ca : 44mg 食塩相当量 : 0.5g
3			月	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(玉ねぎ)		米	チンゲンサイ にんじ ん たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 49kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 11.6g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18		火	お粥 しらすのペースト だいこんのペースト すまし汁(ほうれん草)	しらす干し	米	だいこん ほうれんそ う	昆布だし汁	Ene. : 82kcal P : 9.3g F : 0.9g C : 10.2g Ca : 124mg 食塩相当量 : 1.5g
5	19		水	お粥 かぼちやのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(にんじん)		米	かぼちや たまねぎ にんじん	昆布だし汁	Ene. : 64kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 15.4g Ca : 14mg 食塩相当量 : 0.2g
6			木	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(こまつな)		米 じゃがいも	にんじん こまつな	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.5g F : 0.1g C : 14.1g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21		金	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん キャベツ たまねぎ	昆布だし汁	Ene. : 51kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 12.2g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22		土	お粥 豆腐のペースト さつまいものペースト すまし汁(だいこん)	絹ごし豆腐	米 さつまいも	だいこん	昆布だし汁	Ene. : 76kcal P : 2g F : 0.8g C : 15.9g Ca : 29mg 食塩相当量 : 0.2g
10	24		月	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(チンゲン菜)		米	ブロッコリー にんじ ん チンゲンサイ	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 2.1g F : 0.2g C : 11.9g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25		火	お粥 こまつなのペースト 玉ねぎのペースト すまし汁(にんじん)		米	こまつな たまねぎ 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
12	26		水	米粉のパン粥(ミルク) 玉ねぎのペースト はくさいのペースト すまし汁(さつまいも)	育児用粉ミルク	米粉パン さつまいも	たまねぎ はくさい	昆布だし汁	Ene. : 67kcal P : 1.8g F : 1.1g C : 12.8g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.3g
13	27		木	お粥 ほうれん草のペースト にんじんのペースト すまし汁(かぼちや)		米	ほうれんそう にんじ ん かぼちや	昆布だし汁	Ene. : 56kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 13.1g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
14			金	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
17	31		月	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト すまし汁(はくさい)		米	たまねぎ にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 52kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.4g Ca : 17mg 食塩相当量 : 0.2g
28			金	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(はくさい)		米 じゃがいも	にんじん はくさい	昆布だし汁	Ene. : 57kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 14.2g Ca : 15mg 食塩相当量 : 0.2g