

令和3年9月 初期食献立表

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		水	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト やさいスープ		米	たまねぎ にんじん		Ene. : 63kcal P : 1.3g F : 0.1g C : 14.3g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.2g
2	16 30	木	お粥 こまつなのペースト にんじんのペースト やさいスープ		米	にんじん こまつな		Ene. : 74kcal P : 4.7g F : 0.5g C : 12.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.3g
3	17	金	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト やさいスープ		米	にんじん だいこん		Ene. : 57kcal P : 2g F : 0.3g C : 11.8g Ca : 18mg 食塩相当量 : 0.5g
4	18	土	お粥 にんじんのペースト やさいスープ		米	にんじん		Ene. : 60kcal P : 1.9g F : 0.7g C : 11.2g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
6		月	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト やさいスープ		米	にんじん たまねぎ		Ene. : 74kcal P : 5.6g F : 0.4g C : 11.3g Ca : 54mg 食塩相当量 : 1g
7		火	お粥 にんじんのペースト さつまいものペースト やさいスープ		米 さつまいも	にんじん		Ene. : 86kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 19.5g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
8	22	水	お粥 玉ねぎのペースト キャベツのペースト やさいスープ		米	たまねぎ キャベツ		Ene. : 49kcal P : 1.5g F : 0.4g C : 10.3g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.4g
9		木	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト やさいスープ	豆腐	米	にんじん		Ene. : 59kcal P : 2.2g F : 0.8g C : 10.6g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
10		金	お粥 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト やさいスープ		米	かぼちゃ たまねぎ		Ene. : 65kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 14.3g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25	土	お粥 にんじんのペースト やさいスープ		米	にんじん		Ene. : 60kcal P : 1.9g F : 0.7g C : 11.2g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27	月	お粥 じゃがいものペースト にんじんのペースト やさいスープ		米 じゃがいも	にんじん		Ene. : 57kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 12.6g Ca : 30mg 食塩相当量 : 0.2g
14	28	火	お粥 豆腐のペースト にんじんのペースト やさいスープ	豆腐	米	にんじん		Ene. : 62kcal P : 2g F : 0.7g C : 11.7g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
15	29	水	お粥 だいこんのペースト かぼちゃのペースト やさいスープ		米	だいこん かぼちゃ		Ene. : 57kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 12.5g Ca : 13mg 食塩相当量 : 0.2g
21		火	お粥 だいこんのペースト にんじんのペースト やさいスープ		米	にんじん だいこん		Ene. : 72kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 16.1g Ca : 23mg 食塩相当量 : 0.2g
24		金	お粥 玉ねぎのペースト にんじんのペースト やさいスープ		米	たまねぎ にんじん		Ene. : 65kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 14.3g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.2g