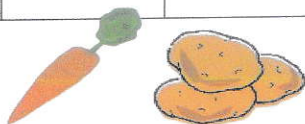


令和4年10月 献立表 初期食5~6か月頃(ゴックン期)

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	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	お粥 にんじんのペースト たまねぎのペースト 野菜スープ		米	にんじん たまねぎ	Ene. : 55kcal P : 1.4g F : 0.2g C : 11.9g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
3	17		月	お粥 じゃがいものペースト たまねぎのペースト 野菜スープ		米 じゃがいも	たまねぎ	Ene. : 77kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 17.2g Ca : 11mg 食塩相当量 : 0.2g
4	18		火	お粥 にんじんのペースト 玉ねぎのペースト 野菜スープ		米	にんじん たまねぎ	Ene. : 61kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 13.5g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
5	19		水	お粥 ブロッコリーのペースト にんじんのペースト 野菜スープ		米	ブロッコリー にんじん	Ene. : 56kcal P : 1.9g F : 0.2g C : 11.9g Ca : 22mg 食塩相当量 : 0.2g
6	20		木	お粥 さつまいものペースト はくさいのペースト 野菜スープ		米 さつまいも	はくさい	Ene. : 75kcal P : 1.2g F : 0.1g C : 17.1g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
7	21		金	パン粥 にんじんのペースト かぶのペースト 野菜スープ		食パン	にんじん かぶ	Ene. : 44kcal P : 1.5g F : 0.4g C : 8.7g Ca : 50mg 食塩相当量 : 0.4g
8	22		土	お粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ	絹ごし豆腐	米	たまねぎ ブロッコリー	Ene. : 65kcal P : 2.8g F : 0.8g C : 11.9g Ca : 28mg 食塩相当量 : 0.2g
11	25		火	お粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 野菜スープ	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ たまねぎ	Ene. : 81kcal P : 4.8g F : 0.6g C : 13.7g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.3g
12	26		水	お粥 玉ねぎのペースト チンゲン菜のペースト 野菜スープ		米	たまねぎ チンゲンサイ	Ene. : 53kcal P : 1.1g F : 0.1g C : 11.8g Ca : 32mg 食塩相当量 : 0.2g
13	27		木	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト 野菜スープ		米	キャベツ にんじん	Ene. : 60kcal P : 1.4g F : 0.1g C : 13.2g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g
14			金	お粥 玉ねぎのペースト ブロッコリーのペースト 野菜スープ		米	たまねぎ ブロッコリー	Ene. : 58kcal P : 1.9g F : 0.2g C : 12.4g Ca : 20mg 食塩相当量 : 0.2g
24			月	お粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト だいこんのペースト 野菜スープ	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ だいこん	Ene. : 71kcal P : 2.1g F : 0.8g C : 13.6g Ca : 21mg 食塩相当量 : 0.2g
28			金	お粥 じゃがいものペースト 玉ねぎのペースト 野菜スープ		米 じゃがいも	たまねぎ	Ene. : 64kcal P : 1.9g F : 0.2g C : 13.6g Ca : 16mg 食塩相当量 : 0.2g
31			月	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト 野菜スープ		米	にんじん キャベツ	Ene. : 67kcal P : 1.5g F : 0.2g C : 14.7g Ca : 19mg 食塩相当量 : 0.2g

テイジー保育園五反野



園長

調理者