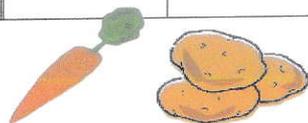


令和4年10月 献立表 初期食5~6か月頃(ゴックン期)

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