



令和4年10月 献立表 中期食7~8か月頃(モグモグ期)



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	お粥 鶏ひきとピーマンの煮物 ほうれん草とにんじんの みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ピーマン ほうれ んそう にんじん たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 Ene.: 150kcal P: 5.6g F: 2.4g C: 25.2g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.6g
3	17		月	お粥 にんじんのそぼろ煮 つぶしじゃがいも みそ汁(かぼちゃ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 じゃがい も	にんじん かぼ ちゃ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 Ene.: 178kcal P: 6.5g F: 3g C: 29.8g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.6g
4	18		火	お粥 たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの みそ汁(玉ねぎ)	たら 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ	食塩 しょうゆ 昆 布だし汁 水 Ene.: 176kcal P: 7.3g F: 0.9g C: 34.2g Ca: 41mg 食塩相当量: 0.8g
5	19		水	お粥 鶏ささ身の煮物 ブロッコリーとにんじんの みそ汁(キャベツ・わかめ)	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	ブロッコリー にん じん キャベツ カットわかめ	しょうゆ 昆布だし 汁 Ene.: 143kcal P: 7.8g F: 0.6g C: 25.1g Ca: 18mg 食塩相当量: 0.7g
6	20		木	お粥 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの すまし汁(はくさい)	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	にんじん はくさい	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 Ene.: 179kcal P: 7.3g F: 1.3g C: 33.6g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.6g
7	21		金	パン粥 鶏むねの照り煮 こまつなとにんじんの すまし汁(かぶ・玉ねぎ)	育児用粉ミルク 鶏むね肉	食パン 砂糖	こまつな にんじん かぶ たまねぎ	湯 しょうゆ 昆布 だし汁 食塩 Ene.: 119kcal P: 8.1g F: 2.7g C: 15.1g Ca: 69mg 食塩相当量: 0.8g
8	22		土	2色そぼろ粥 茹でブロッコリー みそ汁(豆腐)	鶏ひき肉 絹ごし 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ)	米	にんじん ピーマン ブロッコリー	昆布だし汁 食塩 しょうゆ Ene.: 151kcal P: 6g F: 2.7g C: 24.4g Ca: 21mg 食塩相当量: 0.7g
11	25		火	お粥 かわいいのしょうゆ焼き にんじんの甘煮 みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	かわいい 米みそ(淡 色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼ ちゃ たまねぎ	しょうゆ 昆布だし 汁 Ene.: 143kcal P: 6.4g F: 0.8g C: 26.3g Ca: 22mg 食塩相当量: 0.7g
12	26		水	お粥 鶏ささ身と玉ねぎの煮物 チンゲン菜のお浸し すまし汁(にんじん)	鶏ささ身	米 砂糖	たまねぎ チンゲ ンサイ にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 Ene.: 142kcal P: 6.1g F: 0.4g C: 27.5g Ca: 32mg 食塩相当量: 0.7g
13	27		木	そぼろ粥 キャベツとにんじんの 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 キャベ ツ にんじん	昆布だし汁 しょう ゆ 食塩 Ene.: 162kcal P: 6.1g F: 2.8g C: 26.7g Ca: 16mg 食塩相当量: 0.6g
14			金	お粥 鶏ひきと玉ねぎの甘辛煮 茹でブロッコリー すまし汁(玉ねぎ・にんじん)	鶏ひき肉	米 砂糖	たまねぎ ブロッコ リー にんじん	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩 Ene.: 160kcal P: 5.6g F: 2.2g C: 28.5g Ca: 20mg 食塩相当量: 0.5g
24			月	お粥 豆腐とにんじんの煮物 かぼちゃの煮物 みそ汁(だいこん・なす)	絹ごし豆腐 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん かぼ ちゃ だいこん な す	しょうゆ 昆布だし 汁 Ene.: 151kcal P: 3.9g F: 1.1g C: 30.6g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.6g
28			金	お粥 鶏むねじゃが 茹でブロッコリー みそ汁(こまつな・だいこん)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー こまつな だいこん	しょうゆ 昆布だし 汁 Ene.: 169kcal P: 8.5g F: 0.9g C: 30.5g Ca: 28mg 食塩相当量: 0.6g
31			月	2色そぼろ粥 キャベツとにんじんの みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖	にんじん ピーマン キャベツ たまね ぎ	昆布だし汁 食塩 しょうゆ Ene.: 164kcal P: 5.6g F: 2.3g C: 29g Ca: 26mg 食塩相当量: 0.8g

テイジー保育園五反野

園長

調理者