



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 |

ネイジー保育園五反野

園長

調理者