

平成30年10月 献立表

みのりきつずなあさりい

中期食

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		午前 おやつ	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	月	ビスケット お粥 鶏ひきとかぼちゃの煮物 すまし汁	鶏ひき肉	米 砂糖	かぼちゃ	エネルギー：141kcal タンパク：4.7g 脂質：2.1g 炭水化物：24.6g カルシウム：7mg
2	16 30	火	ハイハイン お粥 たらのおろし煮 すまし汁 バナナ	たら	米 砂糖	だいこん パナナ	エネルギー：150kcal タンパク：5.9g 脂質：0.3g 炭水化物：30.7g カルシウム：13mg
3	17	水	ポーロ お粥 鶏ひきとじゃがいもの甘辛煮 すまし汁 りんご	鶏ひき肉	米 じゃがいも 砂糖	りんご	エネルギー：159kcal タンパク：4.9g 脂質：2.2g 炭水化物：29.2g カルシウム：7mg
4	18	木	ビスケット パン粥 鶏ささ身のケチャップ煮 すまし汁 バナナ	鶏ささ身 豆乳	食パン 砂糖	にんじん パナナ	エネルギー：150kcal タンパク：8.8g 脂質：1.8g 炭水化物：25g カルシウム：18mg
5		金	ハイハイン お粥 煮込みハンバーグ すまし汁 りんご	鶏ひき肉 豆乳	米 片栗粉 砂糖	にんじん りんご	エネルギー：160kcal タンパク：6g 脂質：3.3g 炭水化物：25.3g カルシウム：10mg
6	20	土	ポーロ 2色そぼろ粥 すまし汁	鶏ひき肉	米 砂糖 さつまいも	にんじん	エネルギー：141kcal タンパク：4.7g 脂質：2.1g 炭水化物：24.7g カルシウム：11mg
9	23	火	ハイハイン お粥 鶏ささ身とにんじんの煮物 すまし汁 バナナ	鶏ささ身	米 砂糖	にんじん	エネルギー：153kcal タンパク：6g 脂質：0.3g 炭水化物：31.3g カルシウム：9mg
10	24	水	ポーロ お粥 鮭の塩焼き すまし汁 バナナ	さけ	米	バナナ	エネルギー：171kcal タンパク：6.2g 脂質：2.3g 炭水化物：29.2g カルシウム：8mg
11	25	木	ビスケット お粥 肉豆腐 すまし汁	鶏ささ身 絹ごし豆腐	米 砂糖	にんじん だいこん	エネルギー：141kcal タンパク：6.1g 脂質：1.2g 炭水化物：25.6g カルシウム：28mg
12	26	金	ハイハイン お粥 鶏つくね すまし汁	鶏ひき肉	米 片栗粉 砂糖	キャベツ	エネルギー：166kcal タンパク：7.8g 脂質：3.4g 炭水化物：24.7g カルシウム：12mg
13	27	土	ポーロ お粥 鶏ひきとにんじんのみそ煮 すまし汁	鶏ひき肉	米 砂糖	にんじん ほうれん草	エネルギー：160kcal タンパク：7.5g 脂質：3.1g 炭水化物：24.5g カルシウム：25.9mg
19		金	ハイハイン お粥 豆腐のみそ煮 すまし汁 バナナ	絹ごし豆腐	米 砂糖	にんじん パナナ	エネルギー：154kcal タンパク：3.7g 脂質：1.2g 炭水化物：31.8g カルシウム：28mg
22		月	ビスケット お粥 たらのおろし煮 すまし汁 バナナ	たら	米	はくさい パナナ	エネルギー：144kcal タンパク：5.9g 脂質：0.2g 炭水化物：29.4g カルシウム：13mg
31		水	ポーロ お粥 鶏ささ身とじゃがいもの煮物 すまし汁 りんご	鶏ささ身	米 じゃがいも 砂糖	りんご	エネルギー：144kcal タンパク：6.2g 脂質：0.3g 炭水化物：28.3g カルシウム：6mg

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※食べ物リストにて未摂取の食品に関しては代替または除去対応とさせていただきます。