



献立表

2020年05月

もみじやま保育園 離乳食(初期)

日付	【午前】献立名	【午後】献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1日 (金)	つぶし粥	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツとほうれん草のペースト	精白米 片栗粉		かぼちゃ キャベツ ほうれん草	111	2.4	0.4	0.0
2日 (土)	つぶし粥	つぶし粥 白身魚のペースト 野菜のペースト	精白米 片栗粉	かれい	キャベツ ブロッコリー	136	6.1	3.9	0.1
7日 (木)	つぶし粥	つぶし粥 人参とほうれん草のペースト 豆腐と玉ねぎのペースト	精白米 片栗粉	豆腐	にんじん ほうれん草 たまねぎ	98	2.2	0.5	0.0
8日 (金)	つぶし粥	つぶし粥 野菜のペースト ブロッコリーのペースト	精白米 片栗粉		キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	101	2.9	0.3	0.0
9日 (土)	つぶし粥	つぶし粥 野菜と麩のペースト じゃが芋のペースト	精白米 麩 片栗粉 じゃがいも		キャベツ にんじん	111	2.3	0.2	0.0
11日 (月)	つぶし粥	つぶし粥 かぼちゃのペースト 白菜とほうれん草のペースト	精白米 片栗粉		かぼちゃ はくさい ほうれん草	108	2.2	0.3	0.0
12日 (火)	つぶし粥	つぶし粥 白身魚のペースト ブロッコリーと人参のペースト	精白米 片栗粉	かれい	ブロッコリー にんじん	137	6.2	4.0	0.1
13日 (水)	つぶし粥	つぶし粥 じゃが芋のペースト キャベツと人参のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		キャベツ にんじん	109	2.1	0.2	0.0
14日 (木)	つぶし粥	つぶし粥 豆腐のペースト さつまいものペースト	精白米 片栗粉 さつまいも	豆腐		134	3.0	1.1	0.0
15日 (金)	つぶし粥	つぶし粥 じゃが芋のペースト ブロッコリーと麩のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩		ブロッコリー	109	2.7	0.3	0.0
16日 (土)	つぶし粥	つぶし粥 白身魚のペースト かぼちゃのペースト	精白米 片栗粉	かれい	かぼちゃ	153	6.1	4.0	0.1
18日 (月)	つぶし粥	つぶし粥 野菜のペースト じゃが芋とほうれん草のペースト	精白米 片栗粉 じゃがいも		はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草	110	2.1	0.2	0.0
19日 (火)	つぶし粥	つぶし粥 豆腐とほうれん草のペースト 大根と人参のペースト	精白米 片栗粉	豆腐	ほうれん草 だいこん にんじん	102	2.8	1.0	0.0
20日 (水)	つぶし粥	つぶし粥 ブロッコリーのペースト キャベツとじゃが芋のペースト	精白米 片栗粉 じゃがいも		ブロッコリー キャベツ	98	2.8	0.3	0.0
21日 (木)	つぶし粥	つぶし粥 かぼちゃのペースト 野菜と麩のペースト	精白米 片栗粉 麩		かぼちゃ だいこん にんじん	111	2.3	0.3	0.0
22日 (金)	つぶし粥	つぶし粥 豆腐と玉ねぎのペースト さつまいものペースト	精白米 片栗粉 さつまいも	豆腐	たまねぎ	129	2.3	0.6	0.0
23日 (土)	つぶし粥	つぶし粥 野菜のペースト キャベツとほうれん草のペースト	精白米 じゃがいも 片栗粉		たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	106	2.1	0.3	0.0
25日 (月)	つぶし粥	つぶし粥 かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト	精白米 片栗粉		かぼちゃ ブロッコリー	111	3.0	0.4	0.0
26日 (火)	つぶし粥	つぶし粥 野菜と麩のペースト キャベツとじゃが芋のペースト	精白米 麩 片栗粉 じゃがいも		たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	99	2.1	0.2	0.0
27日 (水)	つぶし粥	つぶし粥 豆腐と野菜のペースト かぼちゃのペースト	精白米 片栗粉	豆腐	たまねぎ にんじん かぼちゃ	125	3.4	1.1	0.0
28日 (木)	つぶし粥	つぶし粥 野菜のペースト じゃが芋のペースト	精白米 片栗粉 じゃがいも		だいこん にんじん ほうれん草	106	1.9	0.2	0.0
29日 (金)	つぶし粥	つぶし粥 さつまいものペースト ブロッコリーとトマトのペースト	精白米 さつまいも 片栗粉		ブロッコリー ミニトマト	123	2.4	0.4	0.0
平均						112	2.7	0.6	0.0

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。