

令和2年8月 献立表

アレルギー対応献立

初期食

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 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	キャベツ にんじん たまねぎ	エネルギー：56kcal タンパク：1.3g 脂質：0.1g 炭水化物：12.3g カルシウム：21mg
3	17 31	月	お粥 こまつなのペースト じゃがいものペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 じゃがいも	こまつな たまねぎ	エネルギー：62kcal タンパク：1.4g 脂質：0.1g 炭水化物：13.6g カルシウム：42mg
4	18	火	お粥 かぼちゃのペースト チンゲン菜のペースト すまし汁(豆腐)	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ チンゲンサイ	エネルギー：71kcal タンパク：2.2g 脂質：0.8g 炭水化物：13.6g カルシウム：39mg
	5	水	お粥 かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(キャベツ)		米	かぼちゃ ほうれんそう キャベツ	エネルギー：64kcal タンパク：1.6g 脂質：0.3g 炭水化物：13.9g カルシウム：22mg
6	20	木	お粥 きゅうりのペースト じゃがいものペースト すまし汁(にんじん)		米 じゃがいも	きゅうり にんじん	エネルギー：62kcal タンパク：1.3g 脂質：0.1g 炭水化物：13.7g カルシウム：14mg
7	21	金	お粥 さつまいものペースト かぼちゃのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米 さつまいも	かぼちゃ たまねぎ	エネルギー：89kcal タンパク：1.4g 脂質：0.2g 炭水化物：20.1g カルシウム：17mg
8	22	土	お粥 きゅうりのペースト ブロッコリーのペースト すまし汁(にんじん)		米	きゅうり ブロッコリー にんじん	エネルギー：54kcal タンパク：1.9g 脂質：0.2g 炭水化物：11.2g カルシウム：21mg
11	25	火	お粥 にんじんのペースト キャベツのペースト すまし汁(じゃがいも)		米 じゃがいも	にんじん キャベツ	エネルギー：60kcal タンパク：1.4g 脂質：0.1g 炭水化物：13.2g カルシウム：19mg
12	26	水	うどん(にんじん)(米粉) 豆腐のペースト こまつなのペースト	絹ごし豆腐	うどん(グルテンフリー)	にんじん こまつな	エネルギー：42kcal タンパク：1.7g 脂質：0.7g 炭水化物：7g カルシウム：51mg
13	27	木	お粥 かれのペースト トマトのペースト すまし汁(にんじん)	かれい	米	トマト にんじん	エネルギー：67kcal タンパク：4.5g 脂質：0.5g 炭水化物：10.5g カルシウム：18mg
	14	金	お粥 キャベツのペースト にんじんのペースト すまし汁(だいこん)		米	キャベツ にんじん だいこん	エネルギー：54kcal タンパク：1.2g 脂質：0.1g 炭水化物：11.8g カルシウム：21mg
	19	水	お粥 にんじんのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(キャベツ)		米	にんじん ほうれんそう キャベツ	エネルギー：53kcal タンパク：1.4g 脂質：0.2g 炭水化物：11.5g カルシウム：24mg
24		月	お粥 にんじんのペースト きゅうりのペースト すまし汁(玉ねぎ)		米	にんじん きゅうり た まねぎ	エネルギー：54kcal タンパク：1.2g 脂質：0.1g 炭水化物：11.9g カルシウム：17mg
	28	金	お粥 玉ねぎのペースト ほうれん草のペースト すまし汁(にんじん)		米	たまねぎ ほうれんそう にんじん	エネルギー：55kcal タンパク：1.4g 脂質：0.2g 炭水化物：12g カルシウム：22mg