

4月給食だより

(離乳初期)

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1	火	10倍がゆ 人参のペースト 白菜のペースト		人参 白菜	米(国産)		エ 31 kcal た 0.7 g 脂 0.1 g Ca 15 mg 食塩 0.0 g
2	水	10倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト		人参 ほうれん草	米(国産)		エ 32 kcal た 0.9 g 脂 0.2 g Ca 16 mg 食塩 0.0 g
3	木	10倍がゆ 人参のペースト 豆腐のペースト	豆腐	人参	米(国産)		エ 38 kcal た 1.5 g 脂 0.6 g Ca 12 mg 食塩 0.0 g
4	金	10倍がゆ きゅうりのペースト 白菜のペースト		きゅうり 白菜	米(国産)		エ 27 kcal た 0.8 g 脂 0.1 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
7	月	10倍がゆ きゅうりのペースト 人参のペースト		きゅうり 人参	米(国産)		エ 31 kcal た 0.7 g 脂 0.1 g Ca 11 mg 食塩 0.0 g
8	火	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト		ブロッコリー 人参	米(国産)		エ 34 kcal た 1.3 g 脂 0.2 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
9	水	10倍がゆ ほうれん草のペースト 豆腐のペースト	豆腐	ほうれん草	米(国産)		エ 35 kcal た 1.8 g 脂 0.7 g Ca 16 mg 食塩 0.0 g
10	木	10倍がゆ キャベツのペースト じゃが芋のペースト		キャベツ	米(国産) じゃが芋		エ 37 kcal た 1.1 g 脂 0.1 g Ca 10 mg 食塩 0.0 g
11	金	10倍がゆ 白菜のペースト 人参のペースト		白菜 人参	米(国産)		エ 31 kcal た 0.7 g 脂 0.1 g Ca 15 mg 食塩 0.0 g
14	月	10倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト		人参	米(国産) じゃが芋		エ 40 kcal た 0.9 g 脂 0.1 g Ca 7 mg 食塩 0.0 g
15	火	10倍がゆ カリフラワーのペースト かぼちゃのペースト		カリフラワー かぼちゃ	米(国産)		エ 42 kcal た 1.2 g 脂 0.2 g Ca 8 mg 食塩 0.0 g
16	水	10倍がゆ 豆腐のペースト きゅうりのペースト	豆腐	きゅうり	米(国産)		エ 34 kcal た 1.6 g 脂 0.6 g Ca 11 mg 食塩 0.0 g
17	木	10倍がゆ 人参のペースト ブロッコリーのペースト		人参 ブロッコリー	米(国産)		エ 34 kcal た 1.3 g 脂 0.2 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
18	金	10倍がゆ ほうれん草のペースト じゃが芋のペースト		ほうれん草	米(国産) じゃが芋		エ 37 kcal た 1.2 g 脂 0.2 g Ca 11 mg 食塩 0.0 g
21	月	10倍がゆ ほうれん草のペースト 人参のペースト		ほうれん草 人参	米(国産)		エ 32 kcal た 0.9 g 脂 0.2 g Ca 16 mg 食塩 0.0 g
22	火	10倍がゆ きゅうりのペースト 白菜のペースト		きゅうり 白菜	米(国産)		エ 27 kcal た 0.8 g 脂 0.1 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
23	水	10倍がゆ カリフラワーのペースト キャベツのペースト		カリフラワー キャベツ	米(国産)		エ 30 kcal た 1.2 g 脂 0.1 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
24	木	10倍がゆ 小松菜のペースト 豆腐のペースト	豆腐	小松菜	米(国産)		エ 34 kcal た 1.7 g 脂 0.6 g Ca 40 mg 食塩 0.0 g
25	金	10倍がゆ ブロッコリーのペースト じゃが芋のペースト		ブロッコリー	米(国産) じゃが芋		エ 39 kcal た 1.6 g 脂 0.2 g Ca 9 mg 食塩 0.0 g
28	月	10倍がゆ 小松菜のペースト 人参のペースト		小松菜 人参	米(国産)		エ 31 kcal た 0.8 g 脂 0.1 g Ca 40 mg 食塩 0.0 g
30	水	10倍がゆ かぼちゃのペースト きゅうりのペースト		かぼちゃ きゅうり	米(国産)		エ 40 kcal た 0.9 g 脂 0.2 g Ca 8 mg 食塩 0.0 g

栄養価の平均 エネルギー(エ) 34kcal たんぱく質(たん) 1.1g 脂質(脂) 0.2g カルシウム(Ca) 15mg 食塩相当量(食塩) 0.0g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承ください。

(認) あすま幼稚園 初期(5~6ヶ月) 昼食・おやつ(午後)