

2023年4月

離乳食献立表 (後期食)

アルテ子どもと木幼保園

日/曜	昼食	午後食	材料名				栄養価
			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	調味料	
10 月	全粥 バナナ 鮭のくず煮 胡瓜ともやしのおかか和え みそ汁		米、片栗粉	さけ、米みそ、かつお節	バナナ、だいこん、きゅうり、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 120 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 15 mg
11 火	全粥 オレンジ チキンのトマト煮 花野菜 みそ汁		米	鶏ささ身、米みそ	オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 7.6 g 脂 質 0.5 g カルシウム 20 mg
12 水	全粥 バナナ 鮭のみそ煮 かぼちゃの含め煮 すまし汁		米、片栗粉	さけ、米みそ	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 136 kcal たんぱく質 6.8 g 脂 質 1.1 g カルシウム 16 mg
13 木	全粥 バナナ お豆腐団子煮 小松菜のおかか和え みそ汁		米、じゃがいも、パン粉、片栗粉	木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節	バナナ、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 148 kcal たんぱく質 7.4 g 脂 質 2.0 g カルシウム 69 mg
14 金	全粥 りんご煮 そぼろ煮 キャベツとエンドウのサラダ みそ汁		米、片栗粉	鶏ささ身、米みそ	キャベツ、りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな、スナップえんどう	かつお・昆布だし汁	エネルギー 118 kcal たんぱく質 7.2 g 脂 質 0.5 g カルシウム 39 mg
17 月	全粥 オレンジ つくね焼き 春キャベツとわかめのサラダ すまし汁	きな粉粥 にんじんスティック 野菜と豆腐のみそ汁	米、片栗粉	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、きな粉	にんじん、キャベツ、たまねぎ、オレンジ、だいこん、きゅうり、ねぎ、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁	エネルギー 235 kcal たんぱく質 9.8 g 脂 質 4.6 g カルシウム 88 mg
18 火	全粥 バナナ かじきのバター醤油焼き 大根の煮物 みそ汁	トースト 豆腐と野菜のポタージュスープ にんじんスティック	米、食パン、無塩バター	かじき、木綿豆腐、米みそ	たまねぎ、にんじん、だいこん、バナナ、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー 199 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 3.8 g カルシウム 47 mg
19 水	全粥 バナナ 鶏だんご煮 キャベツのおかか和え みそ汁	トースト 豆腐入りのトマトシチュー	米、食パン、片栗粉	木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、こまつな、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 200 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 2.8 g カルシウム 80 mg
20 木	全粥 オレンジ 野菜入り鮭フレーク ほうれん草のおかか和え みそ汁	くたくたうどん さつまいもスティック	干しうどん、米、さつまいも	ツナ水煮缶、さけ、米みそ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、ほうれん草、だいこん、ねぎ	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	エネルギー 257 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 2.1 g カルシウム 53 mg
21 金	全粥 チキンのトマト煮 ブロッコリー バナナ	青のり粥 粉ふき芋 具沢山みそ汁	米、じゃがいも	鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ	キャベツ、ブロッコリー、バナナ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、あおのり	かつお・昆布だし汁	エネルギー 225 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 1.6 g カルシウム 56 mg
24 月	全粥 バナナ 鮭のくず煮 胡瓜ともやしのおかか和え みそ汁	トースト 大根のツナ煮 野菜スープ	米、食パン、片栗粉	ツナ水煮缶、さけ、米みそ、かつお節	だいこん、バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 186 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 2.2 g カルシウム 30 mg
25 火	全粥 オレンジ チキンのトマト煮 花野菜 みそ汁	トースト キャベツのミルク煮 にんじんステック	米、食パン	鶏ささ身、木綿豆腐、育児用ミルク、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 206 kcal たんぱく質 11.1 g 脂 質 3.2 g カルシウム 68 mg
26 水	全粥 バナナ 鮭のみそ煮 かぼちゃの含め煮 すまし汁	全粥 豆腐のおかかあんかけ 具沢山汁	米、片栗粉	木綿豆腐、さけ、米みそ、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、キャベツ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 251 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 3.6 g カルシウム 73 mg
27 木	全粥 バナナ お豆腐団子煮 小松菜のおかか和え みそ汁	鮭粥 沢煮椀	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉	木綿豆腐、さけ、鶏ささ身、米みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、バナナ、こまつな、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 255 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 3.1 g カルシウム 88 mg
28 金	全粥 りんご煮 そぼろ煮 キャベツのサラダ 新じゃがとかぶのポタージュ	トーストとにんじんジャム キャベツとツナのミルクスープ	米、食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ささ身、ツナ水煮缶、育児用ミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、りんご、かぶ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 3.0 g カルシウム 63 mg