

2023年4月

## 離乳食献立表 (完了食)

アルテ子どもと木幼稚園

日/曜	昼食	午前補食		材料名				栄養価
		午後食	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	ひじきご飯(軟飯) バナナ 鮭の照り焼き 胡瓜ともやしのゆかり和え 豚汁	牛乳	米、さといも、油、ごま油、砂糖	さけ、豚肉、米みそ、油揚げ	バナナ、もやし、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、しめじ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、酢	エネルギー 290 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 7.7 g カルシウム 113 mg	
11月	軟飯 オレンジ チキンのトマトソース 花野菜のサラダ みそ汁	牛乳	米、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ	オレンジ、もやし、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、ねぎ、にんじん、コーン	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン、食塩、おろしにんにく	エネルギー 272 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 8.2 g カルシウム 100 mg	
12月	軟飯 バナナヨーグルト さわらのみそ焼き かぼちゃの含め煮 若竹汁(筍抜き)	牛乳	米、砂糖、油	さわら、ヨーグルト、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、バナナ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩、おろししょうが	エネルギー 269 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 6.5 g カルシウム 106 mg	
13月	軟飯 フルーツポンチ 和風ハンバーグ 小松菜のおかか和え みそ汁	牛乳	米、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、かつお節	みかん缶、バナナ、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、ひじき、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、おろししょうが	エネルギー 280 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 6.7 g カルシウム 122 mg	
14月	軟飯 みかんゼリー タンドリーチキン キャベツとエンドウのサラダ みそ汁	牛乳	米、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、生揚げ、ヨーグルト、米みそ、ツナ水煮缶	みかん濃縮果汁、キャベツ、こまつな、たまねぎ、みかん缶、スナップえんどう、にんじん、しいたけ、粉かんでん、にんにく	かつお・昆布だし汁、りんご酢、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 281 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 8.2 g カルシウム 128 mg	
17月	軟飯 オレンジ 松風焼き 春キャベツとわかめのサラダ 五目汁	牛乳 牛乳	米、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、オレンジ、だいこん、きゅうり、しめじ、ごぼう、ねぎ、ごま、レモン果汁、カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、りんご酢、しょうゆ、食塩、酒	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 238 mg	
18月	軟飯 バナナ かじきのバター醤油焼き ふきと切り干しの煮物 みそ汁	牛乳 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、かじき、調製豆乳、生揚げ、米みそ、ちくわ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、切り干しだいこん、しめじ、こんぶ、ふき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、ワイン、おろしにんにく	エネルギー 401 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 236 mg	
19月	軟飯 フルーツポンチ 鶏の照り焼き アスパラガス炒め みそ汁	牛乳 牛乳	米、食パン、砂糖、油、バター	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ハム、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、こまつな、トマトピューレ、グリーンアスパラガス、コーン、ごま、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、洋風だし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 14.5 g カルシウム 230 mg	
20月	軟飯 オレンジ 鮭の香味焼き ほうれん草のごま和え さつま汁	牛乳 牛乳	米、さつまいも、干しうどん、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、さけ、鶏むね肉、米みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ほうれん草、ねぎ、しめじ、ごぼう、すりごま	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 207 mg	
21月	アルテ特製カレーライス ミモザサラダ バナナヨーグルト	牛乳 牛乳	米、じゃがいも、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ヨーグルト、ツナ水煮缶、米みそ、調製豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、きゅうり、コーン、ホールトマト缶詰、ごま、こんぶ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、酢、ケチャップ、酒、食塩	エネルギー 454 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.6 g カルシウム 224 mg	
24月	ひじきご飯(軟飯) バナナ 鮭の照り焼き 胡瓜ともやしのゆかり和え 豚汁	牛乳 牛乳	米、食パン、さといも、油、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、ツナ水煮缶、さけ、豚肉、米みそ、油揚げ	だいこん、バナナ、もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、しめじ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒、酢	エネルギー 403 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.3 g カルシウム 197 mg	
25月	軟飯 オレンジ チキンのトマトソース 花野菜のサラダ みそ汁	牛乳 牛乳	米、食パン、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、育児用ミルク、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、もやし、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、コーン	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン、食塩、おろしにんにく	エネルギー 394 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 12.7 g カルシウム 205 mg	
26月	軟飯 バナナヨーグルト さわらのみそ焼き かぼちゃの含め煮 若竹汁(筍抜き)	牛乳 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、さわら、ヨーグルト、木綿豆腐、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、カットわかめ、こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー 428 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.1 g カルシウム 192 mg	
27月	軟飯 フルーツポンチ 和風ハンバーグ 小松菜のおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳	米、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、さけ、米みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、バナナ、こまつな、えのきだけ、ねぎ、ひじき、こんぶ、ごま、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 10.6 g カルシウム 219 mg	
28月	ロールパン フルーツ盛り合わせ チキンのコーンフレーク焼き 春キャベツとしらすのサラダ 新じゃがとかぶのポタージュ	牛乳 牛乳	ロールパン、食パン、じゃがいも、コーンフレーク、マヨドレ、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、育児用ミルク、しらす干し	にんじん、キャベツ、かぶ、バナナ、きゅうり、オレンジ	かつお・昆布だし汁、洋風だし、しょうゆ、りんご酢、ワイン、食塩、しょうゆ、パセリ粉、おろしにんにく	エネルギー 380 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 14.8 g カルシウム 212 mg	