

2023年5月

離乳食献立表 (後期食)

アルテ子どもと木幼稚園

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	
1・15・29 月	全粥 バナナ そばろ煮 キャベツとエンドウのサラダ みそ汁	くたくたうどん ポテトスティック	じゃがいも、干しうどん、米、片栗粉	鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、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 250 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 1.3 g カルシウム 59 mg
2・16・30 火	全粥 オレンジ 鮭のトマト風味焼き キャベツとアスパラのソテー 新たまねぎのスープ	トースト 鶏肉と小松菜のミルクシチュー	米、無添加食パン、油、小麦粉	鶏ささ身、さけ、育児用ミルク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、こまつな、にんじん、トマトピューレ、グリーンアスパラガス	かつお・昆布だし汁	エネルギー 257 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 5.6 g カルシウム 95 mg
6・20 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 スープ バナナ	ツナそばろ粥 野菜たっぷりみそ汁	米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、片栗粉	鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 223 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 1.1 g カルシウム 29 mg
8・22 月	全粥 バナナ つみれのみそ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	全粥 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米、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、ほうれん草、バナナ、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、やさしいスープ	エネルギー 229 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 2.3 g カルシウム 71 mg
9・23 火	全粥 バナナ 鮭のそばろ煮 きゅうりのサラダ 野菜スープ	トースト ポトフ風スープ	米、無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	さけ、鶏ささ身	キャベツ、きゅうり、バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし	かつお・昆布だし汁、やさしいスープ	エネルギー 200 kcal たんぱく質 11.6 g 脂 質 2.3 g カルシウム 37 mg
10・24 水	全粥 オレンジ お豆腐団子煮 小松菜のごま和え みそ汁	くたくたうどん にんじんの出汁煮	干しうどん、米、焼心	木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身、米みそ	にんじん、こまつな、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、もやし、ねぎ、ごま	かつお・昆布だし汁	エネルギー 243 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.0 g カルシウム 104 mg
11・25 木	全粥 バナナ かじきのくず煮 大根と人参の含め煮 みそ汁	トースト かぼちゃ煮 豆腐入りスープ	米、無添加食パン、片栗粉	木綿豆腐、かじき、米みそ	にんじん、かぼちゃ、だいこん、バナナ、キャベツ、こまつな、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、やさしいスープ	エネルギー 237 kcal たんぱく質 11.3 g 脂 質 4.5 g カルシウム 81 mg
12 金	そばろあんかけ粥 きゅうりとにんじんのサラダ すまし汁 バナナ	トースト キャベツとツナのミルク煮 たまねぎスープ	米、無添加食パン、片栗粉	鶏ささ身、ツナ水煮缶、育児用ミルク、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、バナナ、きゅうり、もやし、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 259 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 4.8 g カルシウム 76 mg
13 土	ロールパン キャベツとにんじんサラダ チキンとトマトのスープ バナナ	きな粉粥 ツナとじゃがいも煮 みそ汁	ロールパン、じゃがいも、米	鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ、きな粉	キャベツ、バナナ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	やさしいスープ、かつお・昆布だし汁	エネルギー 265 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 3.9 g カルシウム 53 mg
17・31 水	全粥 バナナ そばろ煮 キャベツとエンドウのサラダ みそ汁	くたくたうどん ポテトスティック	じゃがいも、干しうどん、米、片栗粉	鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、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 250 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 1.3 g カルシウム 59 mg
18 木	全粥 オレンジ 鮭のみそ煮 じゃが煮 すまし汁	しらすおと青菜のお粥 具沢山みそ汁	米、じゃがいも	木綿豆腐、さけ、しらす、米みそ	だいこん、キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、こまつな、さやえんどう、ごま	かつお・昆布だし汁	エネルギー 218 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 2.9 g カルシウム 71 mg
19 金	鮭粥 茹で野菜のおかか和え お花にんじん りんご煮	和風スパゲッティ ミルクスープ	米、スパゲティ	ツナ水煮缶、さけ、育児用ミルク、かつお節	りんご、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、カリフラワー、にんじん	やさしいスープ、かつお・昆布だし汁	エネルギー 259 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 4.2 g カルシウム 67 mg
26 金	全粥 バナナ ふんわりハンバーグ じゃがいもサラダ すまし汁	トーストとにんじんジャム キャベツとツナのミルク煮 たまねぎスープ	米、じゃがいも、無添加食パン、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、バナナ、もやし、トマトピューレ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 273 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 4.8 g カルシウム 76 mg