

2023年5月

離乳食献立表（完了食）

アルテ子どもと木幼保園

日/曜	献立名	10時おやつ		材料名				栄養価
		午後補食	熟と力になるもの	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	ご飯 フルーツポンチ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 春野菜の貝たくさん汁	牛乳 牛乳 五平餅（軟飯） すまし汁 ポテトスティック	じゃがいも、米、砂糖、マカロニ・スパゲティ、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、バナナ、にんじん、たけのこ、きゅうり、コーン、マーマレード、スナッブえんどう、レモン果汁、ごま	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン、しょうゆ、みりん、食塩	エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 8.1 g カルシウム 172.0 mg	
2・16・30 火	（軟飯） オレンジ 鯉のカレー風味焼き キャベツとアスパラのソテー 新たまねぎのスープ	牛乳 牛乳 小松菜蒸しパン 鶏肉のミルクシチュー	米、ホットケーキ粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏ささ身、かつお、育児用ミルク、調製豆乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、こまつな、セロリ、グリーンアスパラガス、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だし、中濃ソース、ケチャップ、ワイン、食塩、カレー粉	エネルギー 419 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 252 mg	
6・20 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 コンソメスープ バナナ	牛乳 牛乳 ツナおにぎり（軟飯） 野菜たっぷりみそ汁	米、マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン、ごま	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、しょうゆ、洋風だしの素、パセリ粉	エネルギー 334 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 6.5 g カルシウム 128 mg	
8・22 月	軟飯 りんごゼリー 鶏肉のみそ漬焼き 五目金平 すまし汁	牛乳 牛乳 おにぎり（軟飯） 豆腐の野菜あんかけ みそ汁	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、ちくわ	キャベツ、たまねぎ、りんご濃縮果汁、にんじん、ほうれんそう、れんこん、ごぼう、いんげん、しめじ、粉かてん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 223 mg	
9・23 火	軟飯 バナナ 鮭のコーンフレーク焼き きゅうりとツナのサラダ ベーコンとじゃが芋のスーフーフ	牛乳 牛乳 黒糖蒸しパン ポトフ風スープ	米、じゃがいも、小麦粉、コーンフレーク、黒砂糖、油、マヨレ②、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏ささ身、さけ、豆乳、ベーコン、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、セロリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、りんご酢、ワイン、しょうゆ、食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.2 g カルシウム 184 mg	
10・24 水	たけのこ御飯（軟飯） オレンジ ひじき入り犠牲豆腐 小松菜とさきみのごま和え みそ汁	牛乳 牛乳 くたくたうどん にんじんのお出汁煮	米、干しうどん、油、焼豆、砂糖、パン粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、鶏ささ身、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、オレンジ、キャベツ、こまつな、もやし、たけのこ、ねぎ、しいたけ、ひじき、ごま、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 451 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 236 mg	
11・25 木	軟飯 みそ汁 かじきの照り焼き バナナヨーグルト 茹でそら豆 切り干し大根の煮物	牛乳 牛乳 トースト かぼちゃ煮 豆腐入りスープ	米、無添加食パン、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、かじき、ヨーグルト（無糖）、米みそ、ちくわ	かぼちゃ、キャベツ、バナナ、たまねぎ、そらまめ、こまつな、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、しょうが、こんぶ	かつお・昆布だし汁、やさいスープ、本みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.3 g カルシウム 265.0 mg	
12 金	豚丼（軟飯） 春雨サラダ わかめと筍のスープ バナナ	牛乳 牛乳 トースト キャベツとツナのミルク煮 たまねぎスープ	米、食パン、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶、育児用ミルク、米みそ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、もやし、たけのこ、万能ねぎ、ごま、カットわかめ、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、本みりん、食塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 221 mg	
13 土	ツナサンド フレンチサラダ チキンとトマトのスープ バナナ	牛乳 牛乳 きな粉おはぎ（軟飯） ツナとじゃがいも煮 みそ汁	米、ロールパン、じゃがいも、マヨレ①、砂糖、オリーブ油、油	牛乳、ツナ水煮缶、鶏もも肉、きな粉、米みそ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、コーン	かつお・昆布だし汁、やさいスープ、ケチャップ、洋風だしの素、りんご酢、食塩、ワイン	エネルギー 399 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 11.4 g カルシウム 120 mg	
17・31 水	軟飯 みかんヨーグルト バーベキューチキン カラフルサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 セサミトースト 野菜のポタージュスープ にんじんスティック	米、食パン、じゃがいも、無塩バター、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、ヨーグルト、米みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、みかん缶、きゅうり、パイン缶、ねぎ、ごま、にんにく	かつお・昆布だし汁、りんご酢、ワイン、しょうゆ、ケチャップ、食塩	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.7 g カルシウム 221 mg	
18 木	軟飯 オレンジ 鮭の香味焼き 肉じゃが煮 けんちん汁	牛乳 牛乳 しらすおと青菜のおにぎり（軟飯） 具沢山みそ汁	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さけ、豚ひき肉、しらす、米みそ	だいこん、にんじん、オレンジ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、さやえんどう、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、本みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 236 mg	
19 金	おにぎり（さけ・青菜）（軟飯） りんご 鶏のから揚げ 茹で野菜のおかか和え お花にんじん	牛乳 牛乳 和風スパゲッティ ミルクスープ	米、スパゲティ、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、育児用ミルク、さけ、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、フロッキー、カリフラワー、にんにく、しょうが	やさいスープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 476 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 208 mg	
26 金	ロールパン コーンスープ ふんわりハンバーグ フルーツ盛り合わせ 春野菜のサラダ ホクホクポテト	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ（ココア） キャベツとツナのミルク煮 たまねぎスープ	ロールパン、ホットケーキ粉、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、オリーブ油	牛乳、調製豆乳、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、育児用ミルク、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、バナナ、オレンジ、にんじん、コーン、スナッブえんどう	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、りんご酢、中濃ソース、ケチャップ、食塩、パセリ粉	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.3 g カルシウム 251 mg	