

2023年6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	午前おやつ		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		
1・15・29 木	麻婆豆腐丼（軟飯） チンゲン菜と春雨のスープ オレンジ	牛乳 牛乳 トースト ミルクシチュー	米、無添加食パン、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚肉、鶏ひき肉、育児用ミルク、淡色みそ	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、干しいたけ、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 398 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 217 mg	
2・16・30 金	軟飯 パナナ さわらのカレー風味焼き 夏野菜のトマト煮 レタスのスープ	牛乳 牛乳 わかめおにぎり（軟飯） 鶏だんご汁	米、油、オリーブ油	牛乳、鶏ささ身、さわら、鶏もも肉、米みそ	たまねぎ、キャベツ、パナナ、にんじん、レタス、ズッキーニ、なす、ホールトマト缶詰、しめじ、ごま、こんぶ（だし用）、にんにく	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、ワイン、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、カレー粉	エネルギー 453 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 174 mg	
3・17 土	ピザトースト チキンとマカロニのスープ フルーツゼリー	牛乳 牛乳 軟飯 マグロのお出汁煮	米、無添加食パン、マカロニ、油	牛乳、ツナ水煮缶、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、粉チーズ、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、ワイン、食塩	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 11.0 g カルシウム 141 mg	
5・19 月	アルテ特製カレーライス（軟飯） ジュリアンサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳 くたくたうどん ポテトスティック	じゃがいも、米、干しうどん、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、ツナ水煮缶、豚肉、ヨーグルト、調製豆乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、バナナ、コーン、ホールトマト缶詰、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、食塩	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 198 mg	
6・20 火	軟飯 メロン 鮭の香味焼き じゃが芋のおかか煮 みそ汁	牛乳 牛乳 手作りおかかおにぎり（軟飯） 豆腐入りトマトスープ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、さけ、米みそ、かつお節	にんじん、たまねぎ、キャベツ、温室メロン、もやし、ねぎ、トマトピューレ、さやえんどう、ごま、しょうが、こんぶ（だし用）、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、本みりん、食塩	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 9.2 g カルシウム 210 mg	
7・21 水	軟飯 パナナ チキンのトマトソース 蒸し花野菜 とうもろこしとオクラのスープ	牛乳 牛乳 トースト ツナとキャベツのスープ煮	米、無添加食パン、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、パナナ、ホールトマト缶詰、フロッキー、にんじん、カリフラワー、コーン、オクラ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ワイン（白）、ケチャップ、食塩、酒	エネルギー 390 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 10.6 g カルシウム 179 mg	
8・22 木	軟飯 フruitsポンチ 鱈のパン粉焼き 茹で野菜のおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳 和風パスタ 豆腐のミルクスープ	米、スバゲティ、パン粉、砂糖、マヨドレ②	牛乳、木綿豆腐、あじ、育児用ミルク、ツナ水煮缶、米みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、みかん缶、パナナ、にんじん、スナップえんどう、ねぎ、えのきたけ、レモン果汁、にんにく	やさいスープ、かつお・昆布だし汁、ワイン（白）、しょうゆ	エネルギー 433 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 11.0 g カルシウム 242 mg	
9 金	軟飯 オレンジ タンドリーチキン いんげんとひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 牛乳 トースト ポトフ風	米、無添加食パン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、生揚げ、ヨーグルト、米みそ、ちくわ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ、ごまつな、ねぎ、ひじき、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ケチャップ、みりん、カレー粉、食塩	エネルギー 390 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 228 mg	
10・24 土	ナポリタン チキンとキャベツのスープ フルーツゼリー	牛乳 牛乳 五平餅（軟飯） 沢煮汁風	米、スバゲティ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、米みそ、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、洋風だしの素、ケチャップ、みりん、ワイン、食塩	エネルギー 461 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 8.0 g カルシウム 127 mg	
12・26 月	軟飯 ぶどうゼリー 和風ハンバーグ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 トースト トマトシチュー	米、無添加食パン、マカロニ・スバゲティ、砂糖、パン粉、マヨドレ②、油、片栗粉	牛乳、鶏ささ身、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	キャベツ、たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、こまつな、にんじん、トマトペースト、きゅうり、えのきたけ、粉かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、りんご酢、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 11.0 g カルシウム 204 mg	
13・27 火	軟飯 白桃ヨーグルト 鮭のレモン漬醤油焼き 切り干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 牛乳 きなこトースト 豆腐のポターージュ	米、無添加食パン、砂糖、無塩バター、油	牛乳、木綿豆腐、さけ、ヨーグルト、育児用ミルク、油揚げ、きな粉	にんじん、キャベツ、もも缶（白桃）、たまねぎ、だいこん、ねぎ、しめじ、ごぼう、切り干しだいこん、さやえんどう、レモン	かつお・昆布だし汁、やさいスープ、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15.2 g カルシウム 253 mg	
14・28 水	軟飯 フruitsポンチ 鶏肉のみそ焼き きゅうりともやしの和え物 みそ汁	牛乳 牛乳 鮭おにぎり（軟飯） 具沢山みそ汁	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、さけ、生揚げ、米みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、パナナ、きゅうり、もやし、レモン果汁、ごま、こんぶ（だし用）	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、おろししょうが	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.8 g カルシウム 200 mg	
23 金	トースト フruits盛り合わせ フライドチキン（カレー風味） フレンチサラダ 夏野菜のスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ 野菜スープ	無添加食パン、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、パナナ、きゅうり、オレンジ、ホールトマト缶詰、ズッキーニ、にんじん、コーン（冷凍）、しょうが、にんにく	やさいスープ、かつお・昆布だし汁、酢、洋風だしの素（無塩）、ケチャップ、しょうゆ、酒、ワイン（白）、食塩、パセリ粉、カレー粉	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 193 mg	