2023年6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 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 | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1・15・29<br>木 | 全粥<br>麻婆豆腐<br>チンゲン菜のスープ<br>オレンジ | トースト<br>ミルクシチュー | 米、無添加食パン、片栗粉 | 木綿豆腐、鶏ささ身、育児用ミルク、米みそ | たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、オレンジ、にんじん、ねぎ | かつお・昆布だし汁、やさいスープ | エネルギー 216 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 4.4 g<br>カルシウム 87 mg |
| 2・16・30<br>金 | 全粥　バナナ<br>鮭のそぼろ煮<br>夏野菜のトマト煮<br>野菜スープ | 青のり粥<br>鶏だんご汁 | 米、片栗粉 | 鶏ささ身、さけ、米みそ | たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、なす、ズッキーニ、トマトピューレ、ごま、あおのり | かつお・昆布だし汁、やさいスープ | エネルギー 228 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 1.7 g<br>カルシウム 37 mg |
| 3・17<br>土 | トマトトースト<br>チキンとマカロニのスープ<br>バナナ | 全粥<br>マグロのお出汁煮<br>みそ汁 | 米、無添加食パン、マカロニ | 鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ | たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン | かつお・昆布だし汁 | エネルギー 217 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂質 2.2 g<br>カルシウム 32 mg |
| 5・19<br>月 | 全粥　たまねぎスープ<br>鶏団子のトマト煮<br>ジュリアンサラダ<br>バナナ | くたくたうどん<br>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 | たまねぎ、キャベツ、バナナ、きゅうり、にんじん、トマトピューレ | かつお・昆布だし汁 | エネルギー 249 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂質 1.2 g<br>カルシウム 41 mg |
| 6・20<br>火 | 全粥　バナナ<br>鮭のごま焼き<br>じゃが芋のおかか煮<br>みそ汁 | トースト<br>豆腐入りトマトスープ<br>にんじんスティック | 米、無添加食パン、じゃがいも | 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、バナナ、もやし、トマトピューレ、ねぎ、さやえんどう、ごま、カットわかめ | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、やさいスープ | エネルギー 220 kcal<br>たんぱく質 10.9 g<br>脂質 3.4 g<br>カルシウム 58 mg |
| 7・21<br>水 | 全粥　バナナ<br>鶏団子ののトマトソース<br>蒸し花野菜<br>オクラのスープ | トースト<br>ツナとキャベツのスープ煮 | 米、無添加食パン | 鶏ささ身、ツナ水煮缶 | たまねぎ、キャベツ、バナナ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、トマトピューレ、オクラ | かつお・昆布だし汁、やさいスープ | エネルギー 215 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 2.2 g<br>カルシウム 46 mg |
| 8・22<br>木 | 全粥　バナナ<br>サケのパン粉焼き<br>茹で野菜のおかか和え<br>みそ汁 | 和風パスタ<br>豆腐のミルクスープ | 米、スパゲティ、パン粉 | 木綿豆腐、さけ、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、バナナ、にんじん、ねぎ、スナップえんどう | かつお・昆布だし汁、やさいスープ | エネルギー 270 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 4.7 g<br>カルシウム 92 mg |
| 9<br>金 | 全粥　オレンジ<br>煮込みハンバーグ<br>いんげんとひじきの炒め煮<br>みそ汁 | トースト<br>ポトフ風 | 米、無添加食パン | 鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ | たまねぎ、にんじん、キャベツ、オレンジ、こまつな、トマトピューレ、いんげん、ねぎ、ひじき | かつお・昆布だし汁、しょうゆ | エネルギー 205 kcal<br>たんぱく質 13.3 g<br>脂質 2.2 g<br>カルシウム 74 mg |
| 10・24<br>土 | ナポリタン<br>チキンとキャベツのスープ<br>バナナ | みそ粥<br>沢煮汁風 | 米、スパゲティ | 鶏ひき肉、米みそ | キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン | かつお・昆布だし汁 | エネルギー 221 kcal<br>たんぱく質 9.2 g<br>脂質 3.2 g<br>カルシウム 41 mg |
| 12・26<br>月 | 全粥　バナナ<br>和風ハンバーグ<br>マカロニサラダ<br>みそ汁 | トースト<br>トマトシチュー | 米、無添加食パン、パン粉、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、油 | 木綿豆腐、鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ | たまねぎ、キャベツ、バナナ、こまつな、きゅうり、にんじん、トマトペースト | かつお・昆布だし汁 | エネルギー 261 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂質 4.3 g<br>カルシウム 84 mg |
| 13・27<br>火 | 全粥　バナナ<br>鮭のそぼろ煮<br>大根の煮物<br>すまし汁 | トースト<br>豆腐のポタージュ<br>にんじんスティック | 米、無添加食パン | 木綿豆腐、さけ、育児用ミルク | キャベツ、にんじん、だいこん、バナナ、たまねぎ、ねぎ、さやえんどう | かつお・昆布だし汁、やさいスープ | エネルギー 237 kcal<br>たんぱく質 11.4 g<br>脂質 5.1 g<br>カルシウム 86 mg |
| 14・28<br>水 | 全粥　バナナ<br>鶏肉のみそ煮<br>きゅうりともやしの和え物<br>みそ汁 | 鮭粥<br>具沢山みそ汁 | 米 | 鶏ささ身、さけ、米みそ | キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、きゅうり、もやし | かつお・昆布だし汁 | エネルギー 235 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂質 1.7 g<br>カルシウム 48 mg |
| 23<br>金 | トースト　フルーツ盛り合わせ<br>ハンバーグ<br>キャベツサラダ<br>夏野菜のスープ | ツナパスタ<br>野菜スープ | スパゲティ、無添加食パン、片栗粉 | 鶏ささ身、ツナ水煮缶 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、バナナ、トマトピューレ、オレンジ | かつお・昆布だし汁、やさいスープ | エネルギー 210 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂質 2.3 g<br>カルシウム 45 mg |