

2023年07月

離乳食献立表(後期食)

アルテ子どもと木幼保園

| 日／曜          | 献立名                                           | 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<br>土 | ミートスパゲティー<br>粉ふき芋<br>やさいスープ<br>オレンジ           | にんじんサンド<br>野菜とささみのポトフ風            | マカロニ・スパゲティ、じゃがいも、無添加食パン、片栗粉 | 鶏ささ身                              | たまねぎ、にんじん、オレンジ、キャベツ、トマトピューレ                | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 202 kcal<br>たんぱく質 13.1 g<br>脂 質 1.8 g<br>カルシウム 34 mg |
| 3・31<br>月    | 全粥 バナナ<br>鶏ささみ煮<br>茹で野菜のおかか和え<br>みそ汁          | あおのり粥<br>ツナの野菜スープ                 | 米、片栗粉                       | 木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ、かつお節                | たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、もやし、きゅうり、あおのり、カットわかめ    | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 224 kcal<br>たんぱく質 11.6 g<br>脂 質 2.2 g<br>カルシウム 62 mg |
| 4・18<br>火    | 青のり粥 バナナ<br>鮭の照煮<br>にんじんといんげん煮物<br>みそ汁        | 全粥<br>豆腐のやさいあんかけ<br>すまし汁          | 米、片栗粉                       | 木綿豆腐、さけ、米みそ                       | キャベツ、にんじん、バナナ、たまねぎ、いんげん、もやし、ねぎ、あおのり        | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 230 kcal<br>たんぱく質 11.0 g<br>脂 質 2.9 g<br>カルシウム 67 mg |
| 5・19<br>水    | 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>ツナとキャベツのスープ煮<br>にんじんスティック | 米、無添加食パン、片栗粉                | 木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身、淡色みそ              | にんじん、キャベツ、オレンジ、たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、ねぎ          | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 211 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂 質 3.5 g<br>カルシウム 73 mg |
| 6・20<br>木    | 全粥 オレンジ<br>チキンのトマト煮<br>ひじきときゅうりのサラダ<br>みそ汁    | しらすマカロニ<br>野菜スープ                  | 米、マカロニ、片栗粉                  | 鶏ささ身、釜揚げしらす、淡色みそ                  | たまねぎ、キャベツ、にんじん、オレンジ、トマトピューレ、きゅうり、ねぎ、ひじき    | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 198 kcal<br>たんぱく質 12.8 g<br>脂 質 1.1 g<br>カルシウム 78 mg |
| 7<br>金       | 七塔そうめん<br>鶏肉団子<br>バナナ                         | ツナトースト<br>ミルクスープ                  | 無添加食パン、干しそうめん、片栗粉           | 鶏ささ身、ツナ水煮缶、木綿豆腐、育児用ミルク、米みそ（淡色辛みそ） | たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、トマトピューレ、オクラ             | かつお・昆布だし汁、かつおだし汁 | エネルギー 257 kcal<br>たんぱく質 15.4 g<br>脂 質 5.6 g<br>カルシウム 85 mg |
| 8・22<br>土    | ツナサンド<br>キャベツのサラダ<br>トマトスープ<br>バナナ            | おかか粥<br>鶏ささみ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、かつお節                   | キャベツ、にんじん、たまねぎ、バナナ、トマトピューレ、ズッキーニ、きゅうり      | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 196 kcal<br>たんぱく質 10.8 g<br>脂 質 1.8 g<br>カルシウム 40 mg |
| 10・24<br>月   | 全粥 バナナ<br>チキンのトマトソースかけ<br>野菜のソテー<br>みそ汁       | トースト<br>しらすの野菜煮<br>野菜スープ          | 米、無添加食パン                    | 鶏ささ身、釜揚げしらす、米みそ                   | キャベツ、にんじん、バナナ、たまねぎ、トマトピューレ、もやし、ピーマン、ねぎ     | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 208 kcal<br>たんぱく質 13.2 g<br>脂 質 2.0 g<br>カルシウム 76 mg |
| 11・25<br>火   | 全粥 バナナ<br>鮭の西京焼き<br>キャベツときゅうりのごまあえ<br>すまし汁    | 全粥<br>鶏肉の野菜煮<br>みそ汁               | 米                           | 鶏ささ身、さけ、淡色みそ、白みそ                  | キャベツ、だいこん、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、すりごま       | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 231 kcal<br>たんぱく質 13.7 g<br>脂 質 2.1 g<br>カルシウム 52 mg |
| 12・26<br>水   | 全粥 オレンジ<br>つくね焼き<br>きゅうりとにんじんのサラダ<br>トマトスープ   | くたくたうどん<br>にんじんスティック              | 干しうどん、米                     | 鶏ささ身、ツナ水煮缶                        | にんじん、たまねぎ、キャベツ、オレンジ、ズッキーニ、きゅうり、トマトピューレ     | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 252 kcal<br>たんぱく質 14.3 g<br>脂 質 1.4 g<br>カルシウム 52 mg |
| 13<br>木      | 全粥 オレンジ<br>さわらのスープ煮<br>キャベツと人参のサラダ<br>みそ汁     | トースト<br>鶏肉のトマト煮<br>野菜スープ          | 米、無添加食パン                    | 鶏ささ身、さわら、米みそ                      | キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、だいこん、ねぎ        | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 208 kcal<br>たんぱく質 13.4 g<br>脂 質 3.6 g<br>カルシウム 41 mg |
| 14・28<br>金   | 全粥<br>夏野菜煮<br>きゅうりのサラダ<br>バナナ                 | トースト<br>ツナのミルクスープ                 | 米、無添加食パン                    | 鶏ささ身、ツナ水煮缶、育児用ミルク                 | キャベツ、バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、トマトピューレ | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 260 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂 質 4.8 g<br>カルシウム 73 mg |
| 21<br>金      | にんじん粥<br>鶏つくねのみそ煮<br>きゅうりのサラダ<br>バナナ          | トースト<br>ツナトマトスープ                  | 米、無添加食パン、片栗粉                | 木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身、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、きゅうり、もやし        | かつお・昆布だし汁        | エネルギー 224 kcal<br>たんぱく質 12.6 g<br>脂 質 3.5 g<br>カルシウム 62 mg |
| 27<br>木      | トースト フルーツ盛り合わせ<br>鮭のトマト煮<br>スローサラダ<br>コンソメスープ | 牛乳<br>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            | ツナ水煮缶、さけ                          | たまねぎ、キャベツ、バナナ、オレンジ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、オクラ   | かつお・昆布だし汁、やさいスープ | エネルギー 224 kcal<br>たんぱく質 14.1 g<br>脂 質 2.9 g<br>カルシウム 44 mg |