

離乳食献立表（後期）

2023年08月

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 火	全粥 オレンジ カレイのごま焼き ピーマンともやしのおかか炒め みそ汁	和風スパゲティ 野菜スープ	米、スパゲティ、油	釜揚げしらす、かれい、 米みそ、かつお節	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、ごま、 カットわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	232 13.5 5.1 77	kcal g g mg
2・16・30 水	ツナ粥 夏野菜の炊き合わせ きゅうりのサラダ バナナ	鶏肉のくたくたうどん にんじんスティック	米、干しうどん	鶏ささ身、ツナ水煮缶	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、バナナ、かぼ ちや、ズッキーニ、きゅう り	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	232 13.2 1.3 42	kcal g g mg
3・17・31 木	鮭粥 具だくさん汁 オレンジ	にんじんジャムトースト キャベツとツナのスープ	米、無添加食パン	ツナ水煮缶、さけ、米み そ	キャベツ、たまねぎ、オ レンジ、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	198 12.3 2.8 36	kcal g g mg
4・18 金	全粥 オレンジ 豆腐ハンバーグ きゅうりのごま和え物 五目汁	わかめ粥 しらすの野菜スープ	米	木綿豆腐、釜揚げしら す、鶏ささ身	たまねぎ、バナナ、キャ ベツ、にんじん、だいこ ん、きゅうり、ねぎ、す りごま、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	200 10.9 2.0 86	kcal g g mg
5・19 土	ミートスパゲッティ 粉ふき芋 スープ バナナ	ツナそぼろ粥 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 たんぱく質 脂質 カルシウム	222 12.1 1.1 28	kcal g g mg
7・21 月	全粥 バナナ かれいのくず煮 カラフルサラダ トマトスープ	全粥 ツナの具沢山スープ	米、じゃがいも、片栗粉	ツナ水煮缶、かれい	バナナ、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、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 たんぱく質 脂質 カルシウム	221 11.8 1.3 38	kcal g g mg
8・22 火	全粥 バナナ 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのソテー みそ汁	トースト しらすのミルクスープ	米、無添加食パン、片栗 粉、油	鶏ささ身、釜揚げしら す、育児用ミルク、米み そ	キャベツ、たまねぎ、バ ナナ、にんじん、カット わかめ	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	265 14.3 5.3 118	kcal g g mg
9・23 水	全粥 オレンジ 鮭のみそ煮 キャベツときゅうりのおかか和え けんちん汁	トマトチキンパスタ キャベツのスープ	米、スパゲティ	鶏ささ身、さけ、白み そ、かつお節	キャベツ、トマトピュー レ、オレンジ、たまね ぎ、にんじん、きゅう り、だいこん、ねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	206 12.8 1.3 40	kcal g g mg
10・24 木	全粥 バナナ チキンのトマト煮 ひじきサラダ みそ汁	おかか粥 豆腐の野菜スープ	米	木綿豆腐、鶏ささ身、淡 色みそ、かつお節	キャベツ、バナナ、トマ トピューレ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、ね ぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	228 12.0 2.7 76	kcal g g mg
12・26 土	トースト 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 みそ汁	米、無添加食パン、じゃ がいも	鶏ささ身、ツナ水煮缶、 米みそ、きな粉	キャベツ、バナナ、たま ねぎ、にんじん、トマト ピューレ	やさいスープ、かつ お・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	213 13.9 2.3 38	kcal g g mg
14・28 月	全粥 バナナ 鶏の照り焼き キャベツと人参の煮物 みそ汁	トースト 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、米みそ	キャベツ、バナナ、にん じん、たまねぎ、もや し、なす、ねぎ、さやえ んどう	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	269 14.8 5.4 88	kcal g g mg
25 金	全粥 フルーツ盛り合わせ 鶏肉のハンバーグ なすときゅうりのサラダ キャベツスープ	トースト しらすスープ	米、無添加食パン	鶏ささ身、釜揚げしらす	たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、な す、バナナ、オレンジ	かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	185 12.4 1.9 65	kcal g g mg