

離乳食献立表（完了食）

2023年08月

アルテ子どもと木幼稚園

日 / 曜	献立名	10時おやつ 3時おやつ		材料名（昼食・3時おやつ）				栄養価
		牛乳	牛乳	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	軟飯 すいか 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	牛乳 牛乳 和風スパゲティ 野菜スープ	米、スパゲティ、油	牛乳、釜揚げしらす、 かれい、生揚げ、米み そ、ちくわ、かつお節	すいか、キャベツ、たまね ぎ、もやし、にんじん、ピー マン、ごま、しょうが、カッ トわかめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒	エネルギー 422 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 247 mg	
2・16・30 水	夏野菜カレーライス(軟飯) ツナとマカロニのサラダ パインヨーグルト	牛乳 牛乳 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、マカ ロニ・スパゲティ、砂 糖、油、オリーブ油	牛乳、鶏ささ身、豚 肉、ヨーグルト、ツナ 水煮缶	にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、ホールトマト缶詰、パイ ン缶、なす、ズッキーニ、か ぼちゃ、きゅうり、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、りんご酢、ケ チャップ、ワイン、食 塩	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 199 mg	
3 木	ちらし寿司(軟飯) 冬瓜と鶏肉の汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛乳 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、砂 糖	牛乳、ツナ水煮缶、鶏 もも肉、米みそ、さく らでんぶ	ぶどう濃縮果汁、にんじん、 とうがん、キャベツ、たまね ぎ、さやえんどう、れんこ ん、ねぎ、しめじ、コーン、 かんぴょう、干しいたけ、 粉かんでん	かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、酢、 しょうゆ、本みりん、 食塩	エネルギー 370 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 8.3 g カルシウム 172 mg	
4・18 金	軟飯 オレンジ 豆腐ハンバーグ きゅうりとささみの酢味噌和え 五目汁	牛乳 牛乳 わかめおにぎり しらすの野菜スープ	米、油、砂糖、パン粉	牛乳、釜揚げしらす、 木綿豆腐、鶏ひき肉、 鶏ささ身、淡色みそ	たまねぎ、オレンジ、キャベ ツ、にんじん、だいこん、 きゅうり、ねぎ、しめじ、ご ま、しょうが、こんぶ、干し しいたけ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食 塩	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.6 g カルシウム 224 mg	
5・19 土	ミートスパゲティ 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 333 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 6.5 g カルシウム 127 mg	
7・21 月	軟飯 フルーツポンチ さわらのコーンフ레이크焼き カラフルサラダ トマトスープ	牛乳 軟飯 ツナの具沢山スープ	米、じゃがいも、コー ンフ레이크、砂糖、マ ヨドレ②、オリーブ 油、油	ツナ水煮缶、さわら、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベ ツ、みかん缶、ホールマト 缶詰、バナナ、きゅうり、 ズッキーニ、コーン、レモン 果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、 洋風だしの素、りんご 酢、ケチャップ、ワイ ン、しょうゆ、食塩	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 9.0 g カルシウム 98 mg	
8・22 火	軟飯 バナナヨーグルト バーベキューチキン ゴーヤとベーコンチャンプル みそ汁	牛乳 牛乳 トースト しらすのミルクスープ	米、無添加食パン、 油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、釜揚 げしらす、ヨーグル ト、育児用ミルク、木 綿豆腐、米みそ、ベー コン	キャベツ、たまねぎ、バナ ナ、にんじん、パイン缶、ね ぎ、にがうり・ゴーヤ、コー ン、しょうが、カットわか め、にんにく	かつお・昆布だし汁、 ワイン、しょうゆ、ケ チャップ、みりん、食 塩	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 275 mg	
9・23 水	軟飯 オレンジ 鮭の西京焼き キャベツときゅうりの青しそ和え けんちん汁	牛乳 牛乳 トマトチキンパスタ キャベツのスープ	米、スパゲティ、油、 砂糖	牛乳、鶏ささ身、さ け、生揚げ、ツナ水煮 缶、白みそ	トマトピューレ、キャベツ、 オレンジ、にんじん、たまね ぎ、だいこん、きゅうり、ね ぎ、しめじ、ごぼう、すりご ま、しそ	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 405 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 207 mg	
10・24 木	軟飯 パイナップルゼリー タンドリーチキン ひじきサラダ みそ汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり 豆腐の野菜スープ	米、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏も も肉、生揚げ、ヨーグ ルト、淡色みそ、ツナ 水煮缶	キャベツ、パイン缶、にんじ ん、たまねぎ、きゅうり、ね ぎ、コーン缶、ひじき、ご ま、にんにく、こんぶ、かん てんクック	かつお・昆布だし汁、 中濃ソース、酢、しょ うゆ、ケチャップ、食 塩、酒、カレー粉	エネルギー 458 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 241 mg	
12・26 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） みそ汁	米、ロールパン、じゃ がいも、マヨドレ、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、ホールマト 缶詰、きゅうり、コーン	かつお・昆布だし汁、 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 387 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.4 g カルシウム 119 mg	
14・28 月	軟飯 バナナ 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁	牛乳 牛乳 トースト ツナのミルクスープ	米、無添加食パン、 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮缶、育児用ミル ク、米みそ、油揚げ	キャベツ、バナナ、にんじ ん、たまねぎ、なす、もやし、 ねぎ、切り干しだいこ ん、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、 酒、みりん	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.1 g カルシウム 224 mg	
17・31 木	鮭の混ぜ寿司(軟飯) 冬瓜と鶏肉の汁 ぶどうゼリー	牛乳 牛乳 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、砂 糖、油	牛乳、ツナ水煮缶、鶏 もも肉、さけ、米みそ	ぶどう濃縮果汁、とうがん、 キャベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、ねぎ、しめ じ、コーン、ごま、しそ、粉 かんでん	かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、酢、 酒、食塩	エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 9.3 g カルシウム 170 mg	
25 金	ベーグル フルーツ盛り合わせ 鶏のから揚げ（カレー味） なすときゅうりのマリネ風 トマトスープ	牛乳 牛乳 お誕生日ケーキ しらすスープ	ベーグル、ホットケ ーキ粉、油、砂糖、片栗 粉、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏もも肉、釜揚 げしらす、調整豆乳、 ベーコン	たまねぎ、キャベツ、ホー ルトマト缶詰、バナナ、きゅう り、オレンジ、にんじん、な す、ぶどう、しょうが、にん にく	かつお・昆布だし汁、 洋風だしの素、しょう ゆ、酢、ケチャップ、 酒、ワイン、食塩、カ レー粉	エネルギー 347 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 225 mg	