2023年10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	午前おやつ 15時おやつ	材料名（昼食・15時おやつ） 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
2・16・30 月	全粥　バナナ 鮭の煮物 かぼちゃ煮 みそ汁	トースト スープ	米、無添加食パン	さけ、米みそ（甘みそ）	キャベツ、たまねぎ、はくさい、かぼちゃ、バナナ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 206 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 2.3 g カルシウム 43 mg
3・17 火	粥　オレンジ 豆腐のそぼろあんかけ にんじんスティック 野菜スープ	煮込みうどん だいこんスティック	米、干しうどん、片栗粉	木綿豆腐、鶏ささ身	たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、オレンジ、もやし	かつお・昆布だし汁、やさいスープ	エネルギー 224 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 2.2 g カルシウム 70 mg
4・18 水	炊き込み粥 にんじんスティック 具沢山汁 バナナ	ツナ粥 みそ汁	米	木綿豆腐、鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、にんじん、バナナ、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 235 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 2.4 g カルシウム 57 mg
5・19 木	全粥　バナナ 肉団子 キャベツのおかか和え みそ汁	トースト 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（甘みそ）、かつお節	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、トマトピューレ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 230 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 3.6 g カルシウム 68 mg
6・20 金	混ぜ粥 ブロッコリーの煮浸し みそ汁 煮りんご	ツナパスタ スープ	米、スパゲティ	鶏ささ身、ツナ水煮缶、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、キャベツ、りんご、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん	かつお・昆布だし汁、やさいスープ	エネルギー 233 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 1.5 g カルシウム 42 mg
10・24 火	全粥 かじきの煮物 根菜煮 オレンジ	煮込みうどん かぼちゃの煮物	米、干しうどん	木綿豆腐、かじき	キャベツ、かぼちゃ、オレンジ、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 224 kcal たんぱく質 10.3 g 脂質 3.6 g カルシウム 60 mg
11・25 水	粥　バナナ 肉豆腐 きゅうりの煮物 みそ汁	にんじん粥 具沢山汁	米、じゃがいも、さつまいも	木綿豆腐、鶏ささ身、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 245 kcal たんぱく質 9.7 g 脂質 3.5 g カルシウム 83 mg
12・26 木	全粥　煮りんご 鮭の煮物 ひじきの煮物 みそ汁	トースト トマトスープ	米、無添加食パン	ツナ水煮缶、さけ、米みそ（甘みそ）	だいこん、キャベツ、りんご、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 206 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 2.8 g カルシウム 42 mg
13 金	にんじん粥 肉じゃが煮 みそ汁 バナナ	ツナパスタ スープ	米、スパゲティ、じゃがいも	木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、キャベツ、バナナ、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 248 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 2.8 g カルシウム 63 mg
23 月	全粥　オレンジ 肉団子のトマト煮 和え物 スープ	トースト ミルクスープ	米、無添加食パン、パン粉	鶏ささ身、育児用ミルク	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり	やさいスープ、かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 298 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.1 g カルシウム 99 mg
27 金	トースト　バナナ 肉団子のトマト煮 ブロッコリーとカリフラワーの煮物 スープ	ツナパスタ スープ	スパゲティ、無添加食パン、パン粉	木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ささ身	たまねぎ、こんぶ（だし用）、キャベツ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、トマトピューレ、カリフラワー	やさいスープ、かつおだし汁、かつお・昆布だし汁	エネルギー 286 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 4.4 g カルシウム 225 mg
31 火	かぼちゃ粥 ブロッコリー煮浸し みそ汁 煮りんご	煮込みうどん かぼちゃの煮物	米、干しうどん	木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ（甘みそ）	キャベツ、かぼちゃ、りんご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 219 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 2.5 g カルシウム 72 mg

※食材の納入状況により献立が変更す場合があります。