2023年10月

離乳食献立表（完了食）

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	軟飯　バナナ 鮭の照り焼き かぼちゃの含め煮 みそ汁	牛乳 牛乳 パンオレ スープ	米、パン・オ・レ、油、砂糖	牛乳、さけ、米みそ（甘みそ）	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、バナナ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 9.0 g カルシウム 188 mg
3・17 火	麻婆豆腐丼（軟飯） えのきともやしのスープ オレンジ	牛乳 牛乳 煮込みうどん だいこんスティック	米、干しうどん、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、ベーコン、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、だいこん、キャベツ、オレンジ、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、グリンピース（冷凍）、干ししいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.1 g カルシウム 196 mg
4・18 水	きのこの炊き込みご飯（軟飯） 豚汁 バナナ	牛乳 牛乳 塩昆布とチーズのおにぎり（軟飯） みそ汁	米、さといも、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、チーズ、油揚げ	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこん、しめじ、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ、干ししいたけ、こんぶ（だし用）、ごま	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 11.9 g カルシウム 216 mg
5・19 木	軟飯　バナナ 鶏肉の中華風焼き キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 牛乳 トースト トマトスープ	米、無添加食パン、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ツナ水煮缶、木綿豆腐、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、にんにく、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、酒	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 182 mg
6・20 金	アルテ特製カレーライス（軟飯） ブロッコリーサラダ 煮りんご	牛乳 牛乳 ツナパスタ スープ	米、スパゲティ、マヨドレ、油	牛乳、ツナ水煮缶、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りんご、ブロッコリー、かぼちゃ、ホールトマト缶詰、コーン（冷凍）、にんにく、しょうが	やさいスープ、かつお・昆布だし汁、カレールウ、中濃ソース、ケチャップ	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.6 g カルシウム 181 mg
10・24 火	軟飯　オレンジ かじきのみそ焼き 切り干しの煮物 すまし汁	牛乳 牛乳 煮込みうどん かぼちゃの煮物	米、干しうどん、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、かじき、ちくわ、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、オレンジ・ネーブル、にんじん、こまつな、切り干しだいこん、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん、みりん、食塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 217 mg
11・25 水	軟飯　バナナ すき焼き風煮物 中華きゅうり みそ汁	牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり（軟飯） 具沢山汁	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、米みそ（甘みそ）	たまねぎ、バナナ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、グリンピース（冷凍）、ごま	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢	エネルギー 474 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.7 g カルシウム 213 mg
12・26 木	軟飯　煮りんご 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	牛乳 牛乳 パンプキンローフ トマトスープ	米、パンプキンローフ、油、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、さけ、米みそ（甘みそ）、油揚げ	キャベツ、りんご、にんじん、トマトピューし、たまねぎ、だいこん、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが	エネルギー 364 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.0 g カルシウム 194 mg
13 金	ひじきご飯（軟飯） 肉じゃが煮 みそ汁 バナナ	牛乳 牛乳 ツナパスタ スープ	米、じゃがいも、スパゲティ、油、砂糖、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、豚肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ（甘みそ）、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、ねぎ、ひじき、グリンピース（冷凍）	かつお・昆布だし汁、やさいスープ、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.7 g カルシウム 202 mg
23 月	軟飯　オレンジ ローストチキン コールスローサラダ 秋のきのこスープ	牛乳 牛乳 トースト ミルクスープ	米、無添加食パン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、鶏ささ身、育児用ミルク、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、しめじ、きゅうり、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酢、ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素（無塩）、食塩	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 229 mg
27 金	トースト　バナナ ミートローフ ブロッコリーとカリフラワーのマリネ コンソメスープ	牛乳 牛乳 ツナパスタ スープ	スパゲティ、無添加食パン、パン粉、油、オリーブ油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、しめじ、コーン（冷凍）、えのきたけ、グリンピース（冷凍）	やさいスープ、かつお・昆布だし汁、洋風だしの素（無塩）、りんご酢、中濃ソース、ケチャップ、ワイン（白）、食塩	エネルギー 344 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 11.9 g カルシウム 177 mg
31 火	パンプキンカレーカレーライス（軟飯） ブロッコリーサラダ 煮りんご	牛乳 牛乳 煮込みうどん かぼちゃの煮物	米、干しうどん、マヨドレ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、ツナ水煮缶、調製豆乳	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、りんご、ブロッコリー、にんじん、ホールトマト缶詰、コーン（冷凍）、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、ケチャップ	エネルギー 474 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 15.4 g カルシウム 208 mg

※食材の納入状況により献立が変更することがあります。