

2023年11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	3時おやつ	材 料 名				
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整える	調味料	乳児
1・15・ 29 水	軟飯 にんじんのそぼろ煮 こまつなともやしの和え物 みそ汁(かぼちゃ)	鶏丼(こまつな・にんじ ん) みそ汁(さつまいも)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ささ身	米 砂糖 油 さ つまいも	にんじん こまつ な もやし かぼ ちゃ	しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene.: 332kcal P: 14.5g F: 4.9g C: 59.9g Ca: 78mg 食塩相当量: 1.6g
2・16・ 30 木	はくさいと鶏のあんかけうどん にんじんとピーマンの和え物 すまし汁(豆腐)	軟飯 鮭の煮物 みそ汁(はくさい・にんじ ん)	鶏むね肉 木綿豆 腐 さけ 米みそ (淡色辛みそ)	干しうどん 油 砂糖 片栗粉 米	はくさい にんじ ん コーン グリ ンピース ピーマ ン	食塩 しょうゆ 昆布だし汁 水	Ene.: 285kcal P: 15g F: 4.5g C: 47.8g Ca: 42mg 食塩相当量: 2.5g
4・18 土	そぼろ丼(鶏ひき) ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(だいこん・わかめ)	軟飯 鶏ささ身とほうれん草の 炒め物 みそ汁(玉ねぎ)	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ささ身	米 油 砂糖	たまねぎ ほうれ んそう にんじん だいこん カット わかめ	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 317kcal P: 14.4g F: 5.7g C: 54.3g Ca: 43mg 食塩相当量: 1.5g
6・20 月	軟飯 鶏つくね 塩もみキャベツ すまし汁(にんじん)	軟飯 にんじんとツナの炒め煮 みそ汁(キャベツ)	鶏ひき肉 ツナ水 煮缶 米みそ(淡 色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ キャベ ツ にんじん	食塩 しょうゆ 水 昆布だし汁	Ene.: 310kcal P: 12.5g F: 4.6g C: 55.9g Ca: 37mg 食塩相当量: 1.3g
7・21 火	軟飯 鶏むねのすき煮 茹でブロッコリー みそ汁(玉ねぎ)	軟飯 ブロッコリーのそぼろ煮 すまし汁(にんじん)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ひき肉	米 片栗粉 油 砂糖	にんじん はくさ い ブロッコリー たまねぎ	昆布だし汁 しょ うゆ 食塩	Ene.: 313kcal P: 13.1g F: 5g C: 56.2g Ca: 40mg 食塩相当量: 1.2g
8・22 水	軟飯 かれのいの照り焼き かぶときゅうりの和え物 みそ汁(かぼちゃ) りんご	軟飯 鶏ささ身とピーマンの炒 め物 みそ汁(玉ねぎ)	かれい 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ささ身	米 砂糖 油	かぶ きゅうり かぼちゃ りんご ピーマン たまね ぎ	しょうゆ 昆布だ し汁 水	Ene.: 303kcal P: 14g F: 2.7g C: 57.4g Ca: 36mg 食塩相当量: 1.6g
9 木	パン粥 鶏のしょうゆがらめ ほうれん草とにんじんのお浸し すまし汁(玉ねぎ)	軟飯 高野豆腐とほうれん草の 煮物 みそ汁(にんじん)	育児用粉ミルク 鶏ささ身 高野豆 腐 米みそ(淡色 辛みそ)	食パン 油 砂糖 片栗粉 米	ほうれんそう に んじん たまねぎ	湯 しょうゆ 昆 布だし汁 食塩	Ene.: 271kcal P: 14g F: 5.3g C: 44.2g Ca: 84mg 食塩相当量: 1.5g
28 火 誕生会	軟飯 豆腐とさつまいもの煮物 スティックきゅうり みそ汁(キャベツ・にんじん) みかん	軟飯 鶏ひきとキャベツのみそ 炒め すまし汁(さつまいも)	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ひき肉	米 さつまいも 砂糖 油	きゅうり キャベ ツ にんじん み かん	しょうゆ 昆布だ し汁 食塩	Ene.: 338kcal P: 11.3g F: 5.7g C: 62.3g Ca: 64mg 食塩相当量: 1.3g
11・25 土	軟飯 鶏むねと玉ねぎの煮物 こまつなのお浸し みそ汁(にんじん・わかめ)	軟飯 こまつなとツナの炒め煮 みそ汁(玉ねぎ・にんじ ん)	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶	米 砂糖 油	たまねぎ こまつ な にんじん カットわかめ	昆布だし汁 しょ うゆ	Ene.: 284kcal P: 11.9g F: 2.5g C: 55.1g Ca: 102mg 食塩相当量: 1.6g
13・27 月	軟飯 鶏ささ身の照り焼き チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(じゃがいも・はくさい)	軟飯 高野豆腐とかぼちゃの煮 物 みそ汁(チンゲン菜)	鶏ささ身 挽きわ り納豆 米みそ (淡色辛みそ) 高 野豆腐	米 砂糖 油 じゃがいも	チンゲンサイ に んじん はくさい かぼちゃ	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 308kcal P: 14g F: 3.7g C: 57g Ca: 79mg 食塩相当量: 1.5g
10・14 金・火	軟飯 鮭のみそ煮 だいこんときゅうりの和え物 すまし汁(さつまいも) バナナ	軟飯 ほうれん草とツナの炒め 煮 すまし汁(だいこん)	さけ 米みそ(淡 色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 砂糖 さつま いも 油	だいこん きゅう り バナナ ほう れんそう	昆布だし汁 しょ うゆ 食塩	Ene.: 310kcal P: 12.7g F: 2.3g C: 60.4g Ca: 36mg 食塩相当量: 1.4g
17 金	軟飯 かれのいの煮つけ にんじんしりしり風 みそ汁(さつまいも・ほうれん草)	軟飯 鶏ささ身とさつまいもの 煮物 みそ汁(玉ねぎ・にんじ ん)	かれい 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ささ身	米 砂糖 油 さ つまいも	にんじん ほうれ んそう たまねぎ	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 326kcal P: 14.1g F: 2.3g C: 63.4g Ca: 44mg 食塩相当量: 1.6g
24 金	軟飯 豆腐とにんじんの煮物 茹でブロッコリー みそ汁(さつまいも・にんじん) みかん	軟飯 鶏ささ身とブロッコリー の煮物 みそ汁(はくさい・にんじ ん)	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 鶏 ささ身	米 砂糖 さつま いも	にんじん ブロッ コリー みかん はくさい	しょうゆ 昆布だ し汁	Ene.: 309kcal P: 12.9g F: 2.5g C: 61.5g Ca: 72mg 食塩相当量: 1.4g

※食材の納入状況により献立が変更する場合があります。