

2025年5月

離乳食献立表 <中期食>

アルテ子どもと木幼保園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				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 木	全粥 オレンジ 鮭とキャベツの煮物 南瓜の含め煮 大根のすまし汁	米、片栗粉	さけ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 18 mg
2 金 20 火	全粥 バナナ 豆腐のそぼろ煮 ポテトサラダ キャベツのスープ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.1 g カルシウム 21 mg
19 月	全粥 オレンジ 鮭とキャベツの煮物 南瓜の含め煮 大根のすまし汁	米、片栗粉	さけ	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、だいこん、キャベツ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 18 mg
7・21 水	鶏そぼろ粥 のりサラダ かぶのすまし汁 オレンジ	米、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、オレンジ、キャベツ、かぶ、たまねぎ、あおのり	かつおだし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.2 g カルシウム 21 mg
8・22 木	全粥 バナナ 鮭のとろみ煮 だいこんの煮物 豆腐のすまし汁	米、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、だいこん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 106 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 1.3 g カルシウム 21 mg
9・23 金	全粥 オレンジ 鶏そぼろ煮 花野菜のおかか和え 小松菜のすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉、かつお節	オレンジ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 2.2 g カルシウム 32 mg
10・24 土	トマトうどん コロコロ野菜 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 121 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 2.3 g カルシウム 14 mg
12・26 月	全粥 オレンジ ツナの磯部煮 小松菜の納豆あえ じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	ツナ水煮缶、挽きわり納豆	にんじん、オレンジ、こまつな、あおのり	かつおだし汁	エネルギー 96 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 1.0 g カルシウム 36 mg
13 火	全粥 バナナ 鶏そぼろ煮 かぶのサラダ ほうれん草のすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、かぶ、ほうれん草、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 106 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 20 mg
27 火	パン粥 メロン 鶏そぼろ煮 キャベツとツナのサラダ トマトスープ	無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	メロン、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 5.9 g 脂 質 2.8 g カルシウム 19 mg
14・28 水	全粥 オレンジ 鮭のとろみ煮 じゃがいもの煮物 豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	さけ、絹ごし豆腐	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 1.1 g カルシウム 22 mg
15・29 木	全粥 バナナ 豆腐のそぼろ煮 じゃこサラダ お麩のすまし汁	米、焼豆、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、しらす干し	にんじん、バナナ、ほうれん草、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 122 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 2.6 g カルシウム 33 mg
16・30 金	全粥 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、トマトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 112 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.2 g カルシウム 14 mg
17・31 土	肉うどん 小松菜のサラダ バナナ	ゆでうどん	鶏ひき肉	にんじん、バナナ、こまつな、たまねぎ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 117 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 2.3 g カルシウム 38 mg

※食材の納入状況により献立を変更する場合があります。