2025年10月　　　　　　　　　**献　　立　　表**　　　　　　　　　アルテ子どもと木幼保園(中期 離乳食7～8)

日／曜	献　立　名	材料名（昼食・午後おやつ） 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
1・15 水	さつまいも粥 かぶのそぼろ煮 キャベツのすまし汁 バナナ	米、さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、かぶ、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 4.5 g 脂　質 2.1 g カルシウム 15 mg
2・16 木	全粥　オレンジ 豆腐の煮物 ツナサラダ じゃがいものスープ	米、じゃがいも、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶	にんじん、オレンジ、きゅうり	かつおだし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.3 g 脂　質 1.7 g カルシウム 22 mg
3・17 金	全粥　バナナ 鮭の煮物 小松菜の納豆あえ かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	さけ、挽きわり納豆、かつお節	バナナ、にんじん、こまつな、かぼちゃ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 110 kcal たんぱく質 6.2 g 脂　質 1.3 g カルシウム 30 mg
4・18 土	鶏そぼろ粥 和風サラダ はくさいのすまし汁 バナナ	米	鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい	かつおだし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.5 g 脂　質 2.1 g カルシウム 15 mg
6 月	全粥　バナナ チキンバーグ さつまいもの甘煮 お麩のすまし汁	さつまいも、米、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	バナナ、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁	エネルギー 132 kcal たんぱく質 4.5 g 脂　質 2.0 g カルシウム 23 mg
7・21 火	鶏粥 じゃがいもの煮物 だいこんのすまし汁 オレンジ	じゃがいも、米	鶏ひき肉	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん	かつお・昆布だし汁	エネルギー 100 kcal たんぱく質 4.4 g 脂　質 2.0 g カルシウム 13 mg
8・22 水	全粥　バナナ カレイの煮つけ こまつなの煮びたし たまねぎのスープ	米、片栗粉	かれい	にんじん、バナナ、こまつな、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 94 kcal たんぱく質 4.9 g 脂　質 0.5 g カルシウム 36 mg
9・23 木	鶏とやさいのトマト粥 キャベツサラダ オレンジ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	にんじん、オレンジ、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 99 kcal たんぱく質 4.2 g 脂　質 2.0 g カルシウム 15 mg
10・24 金	全粥　なし つくね煮 かぶのおかか煮 にんじんのスープ	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	にんじん、なし、かぶ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 99 kcal たんぱく質 4.8 g 脂　質 2.0 g カルシウム 20 mg
20・月 30・木	全粥　バナナ キャベツのそぼろ煮 ほうれんそうの煮びたし かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、かぼちゃ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁	エネルギー 113 kcal たんぱく質 4.8 g 脂　質 2.2 g カルシウム 18 mg
25 土	煮込みうどん じゃが芋の煮物 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	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
14・火 27・月	全粥　オレンジ 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 小松菜のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、にんじん、たまねぎ、トマトピューレ、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 106 kcal たんぱく質 4.8 g 脂　質 2.1 g カルシウム 20 mg
28 火	パン粥 鮭とキャベツの煮物 さつまいものスープ バナナ	無添加食パン、さつまいも、片栗粉	さけ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 111 kcal たんぱく質 5.8 g 脂　質 1.7 g カルシウム 19 mg
29 水	全粥　オレンジ 肉じゃが 小松菜の煮びたし 大根のすまし汁	米、じゃがいも	鶏ひき肉	オレンジ、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.6 g 脂　質 2.1 g カルシウム 25 mg
31 金	鶏そぼろ粥 にんじんのおかか煮 こまつなのスープ りんご	米、じゃがいも	鶏ひき肉、かつお節	りんご、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 103 kcal たんぱく質 4.7 g 脂　質 2.1 g カルシウム 15 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。
※食パン、ロールパン、ベーグルは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。