

2026年05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)				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 金	全粥 カレイの煮つけ キャベツの含め煮 かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米、片栗粉	かれい	キャベツ、かぼちゃ、 オレンジ、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 5.2 g 脂 質 0.5 g カルシウム 24 mg
2 土	そばろ全粥 キャベツの磯和え かぼちゃのすまし汁	米	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、かぼちゃ、 あおのり	かつおだし汁	エネルギー 97 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 2.1 g カルシウム 12 mg
7・21 木	もみじ全粥 さけのとろみ煮 じゃがいもの含め煮 こまつなのすまし汁 オレンジ	米、じゃがい も、片栗粉	さけ	オレンジ、にんじん、 たまねぎ、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 98 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 20 mg
8 金 20 水	全粥 かぶのそばろ煮 豆腐のすまし汁 バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ご し豆腐	かぶ、にんじん、バナ ナ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 108 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 2.0 g カルシウム 21 mg
9・23 土	鶏肉とトマトの全粥 マッシュかぼちゃ ポトフ	米	鶏ひき肉	かぼちゃ、にんじん、 たまねぎ、トマト ピューレ、キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 104 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.1 g カルシウム 12 mg
11・25 月	全粥 鶏肉とやさいの煮もの かぼちゃのすまし汁 オレンジ	米、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、 キャベツ	かつおだし汁	エネルギー 108 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 16 mg
12 火	マーボー丼風全粥 こまつなの煮びたし さつまいものスープ バナナ	米、さつまい も、片栗粉	鶏ひき肉、絹ご し豆腐	にんじん、バナナ、こ まつな	かつおだし汁	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.4 g 脂 質 2.0 g カルシウム 35 mg
13 水	全粥 鶏とやさいの煮もの かぶのすまし汁 オレンジ	米、じゃがい も、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、かぶ、だい こん、にんじん	かつおだし汁	エネルギー 103 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.1 g カルシウム 13 mg
14・28 木	全粥 カレイの煮つけ かぼちゃの豆乳煮 にんじんのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	かれい、豆乳	かぼちゃ、バナナ、に んじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 110 kcal たんぱく質 5.4 g 脂 質 0.6 g カルシウム 18 mg
15・29 金	トマト全粥 お麩となすのすまし汁 ヨーグルト	米、じゃがい も、焼ふ、片栗 粉	ヨーグルト(無 糖)、鶏ひき 肉、豆乳	にんじん、なす、トマ トピューレ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 128 kcal たんぱく質 6.5 g 脂 質 3.5 g カルシウム 61 mg
16・30 土	全粥 さつまいものそばろ煮 たまねぎのスープ	米、さつまい も、片栗粉	鶏ひき肉	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 4.4 g 脂 質 2.1 g カルシウム 14 mg
18 月	全粥 たらのトマト煮 こまつな納豆 かぶのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	たら、挽きわり 納豆	バナナ、にんじん、ト マトピューレ、こまつ な、かぶ、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 108 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 1.1 g カルシウム 33 mg
19 火	全粥 肉じゃが煮 ほうれんそうのお浸し かぶのすまし汁 オレンジ	米、じゃがい も、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、ほうれんそ う、にんじん、たまね ぎ、かぶ	かつおだし汁	エネルギー 103 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 2.1 g カルシウム 16 mg
22 金	鶏肉とやさい全粥 ブロッコリーのスープ バナナ	米、じゃがい も	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、ブ ロッコリー		エネルギー 103 kcal たんぱく質 3.6 g 脂 質 1.3 g カルシウム 14 mg
26 火	鶏そばろ全粥 こまつなの煮びたし さつまいものスープ バナナ	米、さつまい も、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、バナナ、こ まつな	かつおだし汁	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 2.0 g カルシウム 30 mg
27 水	パン粥 鶏と豆腐のトマト煮 キャベツサラダ ポテトスープ メロン	無添加食パン、 じゃがいも、片 栗粉	鶏ひき肉、絹ご し豆腐	メロン、キャベツ、た まねぎ、にんじん、ト マトピューレ	かつおだし汁	エネルギー 87 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.6 g カルシウム 21 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。
※食パンは卵・牛乳・乳製品不使用のものを使用しています。