

2026年08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・15 土	そぼろ全粥 さつまいもの含め煮 玉ねぎのスープ	米、さつまいも、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	かつおだし汁	エネルギー 111 kcal たんぱく質 4.5 g 脂 質 2.1 g カルシウム 17 mg
3・17 月	全粥 バナナ 鶏のトマト煮 トマト キャベツのスープ	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、トマト、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 4.5 g 脂 質 2.1 g カルシウム 10 mg
4・18 火	全粥 オレンジ カレイの煮つけ かぼちゃの含め煮 こまつなのすまし汁	米、片栗粉	かれい	かぼちゃ、オレンジ、にんじん、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 95 kcal たんぱく質 5.1 g 脂 質 0.5 g カルシウム 26 mg
5・19 水	全粥 すいか なすのそぼろ煮 マッシュポテト 豆腐とかぶのすまし汁	じゃがいも、米、片栗粉	鶏ひき肉、絹ごし豆腐	すいか、なす、かぶ	かつおだし汁	エネルギー 98 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 1.9 g カルシウム 14 mg
6・20 木	全粥 バナナ さけ煮つけ 小松菜とツナの含め煮 じゃがいものすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉	さけ	バナナ、にんじん、たまねぎ、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 102 kcal たんぱく質 5.5 g 脂 質 0.9 g カルシウム 23 mg
7・21 金	鶏とやさいのトマト煮全粥 ブロッコリーの含め煮 バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉、豆乳	バナナ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、トマ	かつおだし汁	エネルギー 118 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 2.4 g カルシウム 15 mg
8・22 土	鶏そぼろ粥 具だくさんスープ	米、じゃがいも	鶏ひき肉	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 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 11 mg
10・24 月	全粥 バナナ カレイの煮つけ こまつなの納豆和え 豆腐となすのすまし汁	米、片栗粉	かれい、挽きわり納豆、絹ごし豆腐	バナナ、なす、にんじん、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 109 kcal たんぱく質 6.7 g 脂 質 1.5 g カルシウム 40 mg
12・26 水	全粥 鶏肉とキャベツの含め煮 かぼちゃのすまし汁 バナナ	米、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん	かつおだし汁	エネルギー 111 kcal たんぱく質 4.7 g 脂 質 2.2 g カルシウム 15 mg
13・27 木	全粥 鶏肉の根菜煮 なすのすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉	オレンジ、なす、だいこん、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 98 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 2.1 g カルシウム 13 mg
14 金 31 月	ツナとやさいのまぜ全粥 じゃがいもの煮もの 麩とだいこんのすまし汁 オレンジ	米、じゃがいも、焼酎	ツナ水煮缶	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん	かつおだし汁	エネルギー 92 kcal たんぱく質 4.3 g 脂 質 0.5 g カルシウム 13 mg
25 火	全粥 肉団子とさつまいもの煮もの かぶのみそ汁 オレンジ	さつまいも、米、片栗粉	豚ひき肉	オレンジ、かぶ、にんじん、たまねぎ	かつおだし汁	エネルギー 121 kcal たんぱく質 4.6 g 脂 質 3.0 g カルシウム 18 mg
28 金	パン粥 トマトシチュー ブロッコリーサラダ	無添加食パン、じゃがいも、片栗粉	鶏ひき肉	ブロッコリー、にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマ	かつおだし汁	エネルギー 123 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 3.5 g カルシウム 17 mg
29 土	焼き鳥丼 かぼちゃのすまし汁	米、片栗粉	鶏ひき肉	にんじん、かぼちゃ、こまつな	かつおだし汁	エネルギー 115 kcal たんぱく質 4.8 g 脂 質 2.2 g カルシウム 18 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。