2026年12月　　**献　立　表**　　アルテ子どもと木幼保園(後期 離乳食9～11)

日／曜	献立名	午前おやつ 午後おやつ	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 火	軟飯　みかん カレイの煮つけ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものみそ汁	りんごのケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	かれい、豆乳、淡色みそ、かつお節	りんご、みかん、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 230 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 4.1 g カルシウム 50 mg
2・16 水	軟飯　バナナ 鶏肉と大根の煮もの にんじんスティック 麸とはくさいのすまし汁	スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、焼ふ、油、片栗粉	鶏ひき肉	バナナ、にんじん、だいこん、はくさい、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 207 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 2.9 g カルシウム 34 mg
3・17 木	軟飯　りんご 炒り豆腐 かぶのおかか和え なすのみそ汁	マカロニのトマト煮	米、マカロニ、三温糖、油、片栗粉	絹ごし豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ、かつお節	りんご、なす、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、トマトペースト	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 193 kcal たんぱく質 7.8 g 脂質 2.2 g カルシウム 35 mg
4・18 金	ハヤシライス風軟飯 きゅうりサラダ バナナ	スティック食パン	米、無添加食パン、じゃがいも、片栗粉、油	豚ひき肉、豆乳	バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩	エネルギー 225 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 5.0 g カルシウム 16 mg
19 土	肉やさいあんかけ軟飯 ポトフ	やさいスティック	じゃがいも、米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 158 kcal たんぱく質 6.4 g 脂質 2.7 g カルシウム 19 mg
7 月	軟飯　オレンジ 豚肉とはくさいの煮もの こまつなのごま和え もやしのみそ汁	煮込みうどん	ゆでうどん、米、三温糖、焼ふ、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	オレンジ、はくさい、こまつな、もやし、ねぎ、にんじん、すりごま、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ	エネルギー 178 kcal たんぱく質 8.2 g 脂質 2.6 g カルシウム 41 mg
21 月	肉野菜あんかけ軟飯 さつまいもの甘煮 だいこんのスープ みかん	セサミトースト	米、さつまいも、無添加食パン、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉	みかん、にんじん、はくさい、ねぎ、だいこん、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 239 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 6.0 g カルシウム 33 mg
8・22 火	軟飯　りんご 鶏つくね かぶの土佐煮 豆腐とじゃがいものすまし汁	スイートパンプキン	米、じゃがいも、三温糖、油	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ、かつお節	かぼちゃ、りんご、かぶ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 201 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 3.8 g カルシウム 37 mg
9・23 水	軟飯　バナナ 和風おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ 麸とチンゲン菜のみそ汁	きな粉スティック食パン	米、無添加食パン、三温糖、油、焼ふ、片栗粉	豚ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ、きな粉	バナナ、だいこん、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 237 kcal たんぱく質 8.9 g 脂質 6.6 g カルシウム 42 mg
10 木	軟飯　みかん 鶏肉となすのねぎ炒め スティックきゅうり だいこんのみそ汁	青のり蒸しパン	米、小麦粉、三温糖、油	鶏ひき肉、豆乳	みかん、きゅうり、なす、ねぎ、にんじん、だいこん、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 189 kcal たんぱく質 7.1 g 脂質 4.1 g カルシウム 30 mg
24 木	食パン ミートボールシチュー キャベツとツナのサラダ バナナ	青のり蒸しパン	無添加食パン、小麦粉、じゃがいも、油、三温糖、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、ツナ水煮缶	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトペースト、きゅうり、あおのり	かつおだし汁、食塩	エネルギー 260 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 8.5 g カルシウム 38 mg
11・25 金	軟飯　バナナ 鮭の塩焼き こまつなの納豆和え はくさいの豆乳みそ汁	ツナトマト軟飯	米、油、三温糖	さけ、豆乳、挽きわり納豆、ツナ水煮缶、淡色みそ	バナナ、にんじん、はくさい、たまねぎ、こまつな、トマトピューレ	かつおだし汁、食塩、しょうゆ	エネルギー 220 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 2.4 g カルシウム 43 mg
12・26 土	豚丼(軟飯) 具だくさんみそ汁	パンケーキ	米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	豚ひき肉、淡色みそ	にんじん、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	エネルギー 210 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 4.1 g カルシウム 25 mg
14・28 月	軟飯 鶏団子と根菜の煮もの こまつなのすまし汁 バナナ	わかめ軟飯	米、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、淡色みそ	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、カットわかめ、すりごま	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 208 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 2.7 g カルシウム 36 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。