

献立表

2020年07月

もみじやま保育園 離乳食(中後期)

日付	【午前】献立名	【午後】献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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				
1日 (水)	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃのスープ煮 白菜とツナのスープ煮	軟飯・粥 じゃが芋とほうれん草のスープ煮 具だくさんスープ	うどん じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ	だいこん たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ はくさい	299	8.6	1.5	0.7
2日 (木)	軟飯・粥 煮魚 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(さつま芋・玉ねぎ)	軟飯・粥 かぼちゃのスープ煮 すまし汁(人参・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 さつまいも	かれい	かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー にんじん たまねぎ	348	10.9	5.7	0.1
3日 (金)	軟飯・粥 鶏肉と野菜のクリーム煮 人参のおかか煮 すまし汁(キャベツ)	軟飯・粥 さつま芋とキャベツのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 さつまいも じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆乳 かつお節	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	315	7.1	0.9	0.1
4日 (土)	軟飯・粥 チャンプルー さつま芋マッシュ すまし汁(大根)	軟飯・粥 ブロッコリーのおかか煮 すまし汁(じゃが芋・ほうれん草)	精白米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも	豆腐	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん	290	6.9	1.5	0.0
6日 (月)	のり軟飯・粥 肉じゃが ブロッコリーとしらすのスープ煮 すまし汁(麩・キャベツ)	軟飯・粥 かぼちゃとキャベツの煮物 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩	のり 鶏肉 しらす	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	308	8.6	1.6	0.1
7日 (火)	軟飯・粥 白身魚の煮物 パンプキンマッシュ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	軟飯・粥 じゃが芋とほうれん草のスープ煮 すまし汁(大根・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉	かれい 豆腐	だいこん にんじん かぼちゃ ほうれん草	343	10.9	5.9	0.1
8日 (水)	軟飯・粥 八宝菜 マッシュポテト すまし汁(大根)	軟飯・粥 かぼちゃの煮物 具だくさんスープ	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉	かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん	289	6.8	0.7	0.1
9日 (木)	ほうとううどん 豆腐とほうれん草の和え物 バナナ	軟飯・粥 さつま芋とほうれん草のスープ煮 すまし汁(大根・人参)	うどん さつまいも 片栗粉	豆腐	だいこん にんじん かぼちゃ ほうれん草 バナナ	302	6.4	1.4	0.7
10日 (金)	軟飯・粥 鮭のクリーム煮 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(キャベツ・じゃが芋)	軟飯・粥 かぼちゃとキャベツのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 じゃがいも	さけ 豆乳 のり	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	364	13.8	6.2	0.0
11日 (土)	ひじきまぜご飯・粥 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁(麩・大根)	軟飯・粥 さつま芋の煮物 スープ(人参・大根)	精白米 さつまいも 片栗粉 麩	ひじき ツナ 鶏肉	にんじん かぼちゃ だいこん	305	8.2	1.5	0.1
13日 (月)	軟飯・粥 豆腐と鶏肉の煮物 さつま芋マッシュ すまし汁(玉ねぎ・白菜)	軟飯・粥 じゃが芋の煮物 すまし汁(ほうれん草・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉 さつまいも	豆腐 鶏肉	にんじん ほうれん草 たまねぎ はくさい	318	8.2	2.2	0.0
14日 (火)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとしらすのスープ煮 すまし汁(大根)	軟飯・粥 かぼちゃとほうれん草のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 しらす	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 だいこん	290	7.1	0.7	0.1
15日 (水)	スープパスタ かぼちゃとブロッコリーのサラダ りんご	軟飯・粥 じゃが芋とピーマンのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	マカロニ じゃがいも 片栗粉	ツナ	たまねぎ ピーマン かぼちゃ ブロッコリー りんご	308	9.2	1.1	0.1
16日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と麩の煮物 青のりポテト すまし汁(キャベツ)	軟飯・粥 さつま芋とキャベツのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 さつまいも 麩 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	300	6.2	0.7	0.1

献立表

2020年07月

もみじやま保育園 離乳食(中後期)

日付	【午前】献立名	【午後】献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			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				
17日 (金)	豆腐あんかけ丼 パンプキンマッシュ すまし汁(白菜)	軟飯・粥 ブロッコリーと人参のおかか煮 すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ はくさい	292	9.0	2.4	0.0
18日 (土)	軟飯・粥 鮭と青菜の煮物 マッシュポテト すまし汁(納豆・大根)	軟飯・粥 かぼちゃのスープ煮 すまし汁(人参・ほうれん草)	精白米 片栗粉 じゃがいも	さけ 納豆	かぼちゃ ほうれん草 にんじん だいこん	354	13.2	6.1	0.0
20日 (月)	うどん さつま芋マッシュ ブロッコリーとトマトのスープ煮	軟飯・粥 じゃが芋とひじきの煮物 すまし汁(大根・人参)	うどん じゃがいも 片栗粉 さつまいも	ひじき 鶏肉 のり	だいこん にんじん ブロッコリー ミニトマト	272	6.8	0.7	0.7
21日 (火)	軟飯・粥 パンプキンシチュー キャベツのおかか煮	軟飯・粥 さつま芋のスープ煮 すまし汁(ほうれん草・キャベツ)	精白米 さつまいも 片栗粉	鶏肉 豆乳 かつお節	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	335	8.6	2.4	0.0
22日 (水)	軟飯・粥 白身魚の煮物 マカロニのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・大根)	軟飯・粥 かぼちゃと玉ねぎの煮物 スープ(キャベツ)	精白米 片栗粉 マカロニ	かれい	かぼちゃ ブロッコリー キャベツ たまねぎ だいこん	353	11.7	5.7	0.1
25日 (土)	三色丼 すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	軟飯・粥 ブロッコリーのおかか煮 スープ(じゃが芋・ほうれん草)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆腐	ブロッコリー にんじん ほうれん草 たまねぎ	282	9.1	2.2	0.0
27日 (月)	のり軟飯・粥 ポトフ ブロッコリーとしらすのスープ煮	軟飯・粥 さつま芋の煮物 具だくさんスープ	精白米 さつまいも じゃがいも 片栗粉	のり 鶏肉 しらす	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	309	7.5	0.8	0.1
28日 (火)	軟飯・粥 野菜と大豆の煮物 マッシュポテト すまし汁(麩・玉ねぎ)	軟飯・粥 かぼちゃと玉ねぎのスープ煮 すまし汁(人参・キャベツ)	精白米 片栗粉 じゃがいも 麩	大豆 鶏肉 青のり	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ	316	9.1	2.5	0.1
29日 (水)	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃのスープ煮 白菜とツナのスープ煮	軟飯・粥 じゃが芋とほうれん草のスープ煮 具だくさんスープ	うどん じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ	だいこん たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ はくさい	299	8.6	1.5	0.7
30日 (木)	軟飯・粥 煮魚 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(さつま芋・玉ねぎ)	軟飯・粥 かぼちゃのスープ煮 すまし汁(人参・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 さつまいも	かれい	かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー にんじん たまねぎ	348	10.9	5.7	0.1
31日 (金)	軟飯・粥 鶏肉と野菜のクリーム煮 人参のおかか煮 すまし汁(キャベツ)	軟飯・粥 さつま芋とキャベツのスープ煮 すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 さつまいも じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆乳 かつお節	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	315	7.1	0.9	0.1
平均						315	8.7	2.4	0.2

※土曜日の栄養価は含まれておりません。  
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。