



## 献立表



2020年09月

もみじやま保育園 離乳食(完了期)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	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 (火)	おやつ	ご飯 八宝菜 じゃがバター 味噌汁(大根)	精白米 片栗粉 じゃがいも バター	鶏肉 味噌	はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん	かぼちゃボール 牛乳	335	11.2	5.4	0.4
2日 (水)	おやつ	ほうとううどん 豆腐とほうれん草の和え物 バナナ	うどん	豚肉 味噌 豆腐	だいこん にんじん かぼちゃ ほうれん草 バナナ	おにぎり(のり) 牛乳	380	13.6	7.0	1.1
3日 (木)	おやつ	ご飯 鮭のクリーム煮 ブロッコリーの磯香和え 味噌汁(キャベツ・じゃが芋)	精白米 片栗粉 じゃがいも	さけ 豆乳 味噌 のり	たまねぎ にんじん ほうれん草 ブロッコリー キャベツ	おはぎ(きなこ) 牛乳	470	21.1	12.2	0.4
4日 (金)	おやつ	ひじきまぜご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ スティックきゅうり 味噌汁(麩・大根)	精白米 片栗粉 麩	ひじき ツナ 鶏肉 味噌	にんじん かぼちゃ きゅうり だいこん	さつま芋ボール 牛乳	354	12.6	5.4	0.4
5日 (土)	おやつ	ご飯 豆腐の肉味噌煮 おさつスティック 味噌汁(玉ねぎ・白菜)	精白米 片栗粉 さつまいも 上白糖	豆腐 鶏肉 味噌	にんじん ほうれん草 たまねぎ はくさい	せんべい お茶	290	9.8	3.5	0.1
7日 (月)	おやつ	おにぎり 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとしらすの和え物 味噌汁(大根)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 しらす 味噌	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 だいこん	かぼちゃボール 牛乳	364	12.8	4.8	0.5
8日 (火)	おやつ	トマトパスタ かぼちゃとブロッコリーのサラダ りんご	マカロニ 上白糖	ツナ	たまねぎ ピーマン トマトケチャップ かぼちゃ ブロッコリー りんご	じゃが芋餅 牛乳	343	13.2	5.0	0.3
9日 (水)	おやつ	ご飯 鶏肉と麩の煮物 青のりポテト 味噌汁(キャベツ)	精白米 麩 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 青のり 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ	おにぎり(ひじき) 牛乳	359	11.7	4.6	0.4
10日 (木)	おやつ	豆腐あんかけ丼 コロコロパンブキン 味噌汁(白菜)	精白米 片栗粉 上白糖 バター	豆腐 鶏肉 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 かぼちゃ はくさい	きなこパスタ 牛乳	487	18.7	9.4	0.2
11日 (金)	おやつ	ご飯 鮭のムニエル マッシュポテト 味噌汁(納豆・大根)	精白米 バター じゃがいも	さけ 納豆 味噌	ほうれん草 にんじん だいこん	かぼちゃボール 牛乳	408	18.6	11.9	0.2
12日 (土)	おやつ	うどん おさつスティック ブロッコリーのサラダ	うどん 片栗粉 さつまいも 上白糖	鶏肉 のり	だいこん にんじん ブロッコリー	せんべい お茶	222	7.5	0.7	1.1
14日 (月)	おやつ	ご飯 パンプキンシチュー キャベツのおかか和え	精白米 バター 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	おにぎり(のり) 牛乳	414	15.2	8.3	0.1
15日 (火)	おやつ	ご飯 白身魚ソテー マカロニのケチャップ和え すまし汁(玉ねぎ・大根)	精白米 バター マカロニ 上白糖	かれい	ブロッコリー キャベツ トマトケチャップ たまねぎ だいこん	おはぎ(きなこ) 牛乳	459	17.6	12.0	0.3
16日 (水)	おやつ	三色丼 味噌汁(豆腐・玉ねぎ) バナナ	精白米	鶏肉 豆腐 味噌	にんじん ほうれん草 たまねぎ バナナ	さつま芋ボール 牛乳	401	12.8	6.6	0.2
17日 (木)	おやつ	のりおにぎり ポトフ ブロッコリーとしらすの和え物	精白米 じゃがいも 上白糖	のり 鶏肉 しらす	キャベツ たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー	うどん 牛乳	380	14.5	4.8	1.0



## 献立表



2020年09月

もみじやま保育園 離乳食(完了期)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	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					
18日 (金)	おやつ	ご飯 野菜と大豆のケチャップ煮 じゃがバター 味噌汁(麩・玉ねぎ)	精白米 上白糖 片栗粉 じゃがいも バター 麩	大豆 鶏肉 青のり 味噌	キャベツ にんじん トマトケチャップ たまねぎ	おにぎり(ひじき) 牛乳	416	14.4	7.8	0.3
19日 (土)	おやつ	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃの甘煮 白菜とツナの和え物	うどん 上白糖	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	せんべい お茶	222	9.3	1.7	1.2
23日 (水)	おやつ	ご飯 煮魚 ブロッコリーのサラダ 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	精白米 上白糖 さつまいも	かれい 味噌	ほうれん草 ブロッコリー にんじん たまねぎ	おにぎり(のり) 牛乳	425	15.6	10.8	0.3
24日 (木)	おやつ	ご飯 鶏肉と野菜のクリーム煮 人参スティック 味噌汁(キャベツ)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆乳 味噌 かつお節	たまねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ	きなこパスタ 牛乳	404	15.7	6.5	0.4
25日 (金)	おやつ	ご飯 チャンプルー おさつスティック 味噌汁(大根)	精白米 さつまいも 上白糖	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん	おにぎり(おかか) 牛乳	410	12.9	6.9	0.2
26日 (土)	おやつ	のりおにぎり 肉じゃが ブロッコリーとしらすの和え物 味噌汁(麩・キャベツ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩	のり 鶏肉 しらす 味噌	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	せんべい お茶	289	11.2	2.5	0.3
28日 (月)	おやつ	ご飯 白身魚の味噌煮 パンプキンマッシュ すまし汁(豆腐・ほうれん草)	精白米 片栗粉 上白糖	かれい 味噌 豆腐	だいこん にんじん かぼちゃ ほうれん草	おにぎり(青のり) 牛乳	431	15.9	11.2	0.2
29日 (火)	おやつ	ご飯 八宝菜 じゃがバター 味噌汁(大根)	精白米 片栗粉 じゃがいも バター	鶏肉 味噌	はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草 だいこん	かぼちゃボール 牛乳	335	11.2	5.4	0.4
30日 (水)	おやつ	ほうとううどん 豆腐とほうれん草の和え物 バナナ	うどん	豚肉 味噌 豆腐	だいこん にんじん かぼちゃ ほうれん草 バナナ	おにぎり(のり) 牛乳	380	13.6	7.0	1.1
平均							397	14.6	7.6	0.4

※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。