

令和6年12月

離乳中期

予定献立表

担当 沼井 瑠樹

日 曜	献立名 昼食	あか			栄養価	
		体をつくる 血や肉になる	きいろ 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える		
2月	七分粥 白身魚とかぼちゃの煮物 人参と豆腐の煮物 ほうれん草とお麩のみそ汁 オレシゼリー 麦茶	かれい とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ やきふ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう おれんじジュース かんてん	1食分：187kcal たんぱく：10.0g 脂質：2.0g	加糖量：74mg 食塩相当量：0.3g
3火	七分粥 肉団子と豆腐の煮物 さつま芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎのみそ汁 りんご 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも	こまつな にんじん ほうさい たまねぎ りんご	1食分：261kcal たんぱく：9.0g 脂質：1.3g	加糖量：70mg 食塩相当量：0.3g
4水	パン粥 人参のそぼろ煮 キャベツと小松菜の煮物 玉ねぎと白菜のスープ バナナ 白菜	とりひきにく きゅうりゅう	しょくぼん かたくりこ	にんじん キャベツ こまつな ほうさい パナナ たまねぎ	1食分：213kcal たんぱく：10.0g 脂質：2.0g	加糖量：74mg 食塩相当量：0.4g
5木	七分粥 人参ときゅうりの煮物 わかめとチンゲンサイのスープ みかん 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん きゅうり ちんげんさい わかめ みかん	1食分：209kcal たんぱく：7.5g 脂質：2.6g	加糖量：70mg 食塩相当量：0.5g
6金	うどん 鶏ひき肉とキャベツのみそ煮 人参ときゅうりの煮物 玉ねぎとわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん かたくりこ さとう	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう	1食分：180kcal たんぱく：9.0g 脂質：1.9g	加糖量：94mg 食塩相当量：0.3g
7土	鶏そぼろ軟飯 人参とかぼちゃの煮物 ほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ	たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうれんそう	1食分：215kcal たんぱく：11.0g 脂質：2.0g	加糖量：90mg 食塩相当量：0.3g
9月	七分粥 白身魚のおろし煮 大根と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ	だいこん にんじん こまつな キャベツ かんてん たまねぎ	1食分：220kcal たんぱく：10.0g 脂質：1.8g	加糖量：98mg 食塩相当量：0.4g
10火	うどん 鶏ひき肉と小松菜の煮物 人参と大根の煮物 キャベツとわかめのみそ汁 みかん 麦茶	とりひきにく さけ むぎみそ	うどん かたくりこ こめ	こまつな にんじん だいこん キャベツ わかめ	1食分：218kcal たんぱく：14.5g 脂質：2.0g	加糖量：97mg 食塩相当量：0.2g
11水	パン粥 大根のそぼろ煮 人参ときゅうりのスティック 白菜と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	とりひきにく きゅうりゅう	しょくぼん かたくりこ	だいこん きゅうり ほうさい たまねぎ パナナ	1食分：264kcal たんぱく：14.6g 脂質：2.8g	加糖量：74mg 食塩相当量：0.4g
12木	七分粥 白身魚とトマト煮 人参ときゅうりの煮物 わかめとお麩のみそ汁 りんご 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ やきふ	たまねぎ トマト にんじん きゅうり わかめ りんご	1食分：210kcal たんぱく：9.0g 脂質：1.2g	加糖量：60mg 食塩相当量：0.3g
13金	七分粥 白身魚とじゃが芋の煮物 人参と玉ねぎの煮物 大根とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	かれい ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん わかめ	1食分：215kcal たんぱく：9.8g 脂質：1.5g	加糖量：67mg 食塩相当量：0.2g
14土	煮込みうどん さつま芋と人参の煮物 白菜と玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん じゃがいも さつまいも かたくりこ	キャベツ にんじん ほうさい たまねぎ	1食分：199kcal たんぱく：9.4g 脂質：3.0g	加糖量：98mg 食塩相当量：0.2g
16月	七分粥 白身魚と小松菜のみそ煮 さつま芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ぶどうゼリー 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも	こまつな にんじん わかめ ぶどうジュース かんてん	1食分：315kcal たんぱく：17.5g 脂質：13.4g	加糖量：94mg 食塩相当量：0.3g
17火	鶏ひき肉入りうどん 人参とさつま芋の煮物 小松菜の玉ねぎの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも	たまねぎ こまつな にんじん	1食分：220kcal たんぱく：12.9g 脂質：2.8g	加糖量：100mg 食塩相当量：0.2g
18水	パン粥 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参の煮物 小松菜と白菜のスープ バナナ 麦茶	とりひきにく きゅうりゅう	しょくぼん かたくりこ	ほうさい にんじん こまつな たまねぎ パナナ	1食分：235kcal たんぱく：10.9g 脂質：1.9g	加糖量：90mg 食塩相当量：0.4g
19木	七分粥 白身魚と人参の煮物 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 大根とお麩のみそ汁 みかん 麦茶	かれい むぎみそ	かたくりこ じゃがいも こめ やきふ	ブロッコリー だいこん みかん	1食分：221kcal たんぱく：12.0g 脂質：1.9g	加糖量：58mg 食塩相当量：0.3g
20金	七分粥 鶏ひき肉と大根のみそ煮 じゃが芋と人参の煮物 ブロッコリーと玉ねぎのスープ りんご 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー りんご	1食分：269kcal たんぱく：9.9g 脂質：3.0g	加糖量：40mg 食塩相当量：0.1g
21土	鶏そぼろ軟飯 人参と玉ねぎの煮物 キャベツとわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト まぐろ	こめ	たまねぎ にんじん キャベツ にんじん わかめ	1食分：219kcal たんぱく：11.1g 脂質：2.1g	加糖量：70mg 食塩相当量：0.3g
23月	七分粥 鮭と玉ねぎの煮物 人参ときゅうりの煮物 小松菜と豆腐の煮物 みかん 麦茶	さけ とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな みかん	1食分：274kcal たんぱく：10.0g 脂質：3.0g	加糖量：101mg 食塩相当量：0.3g
24火	煮込みうどん 小松菜とじゃが芋の煮物 人参とお麩の煮物 ヨーグルト 麦茶	ヨーグルト とりひきにく	うどん じゃがいも やきふ	こまつな にんじん	1食分：190kcal たんぱく：12.0g 脂質：2.0g	加糖量120mg 食塩相当量：0.1g
25水	七分粥 肉団子とブロッコリーのトマト煮 人参ときゅうりの煮物 ほうれん草とお麩のスープ いちご 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも こむぎこ かたくりこ	トマト ブロッコリー きゅうり にんじん ほうれんそう いちご	1食分：199kcal たんぱく：12.5g 脂質：1.2g	加糖量：60mg 食塩相当量：0.2g
26木	七分粥 鶏ひき肉と豆腐のあんかけ煮 玉ねぎの煮物 人参とチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん ちんげんさい バナナ	1食分：290kcal たんぱく：11.3g 脂質：4.0g	加糖量：72mg 食塩相当量：0.1g
27金	七分粥 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 大根ときゅうりの煮物 キャベツと小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	とりひきにく	こめ	たまねぎ だいこん きゅうり こまつな キャベツ リンゴジュース かんてん	1食分：200kcal たんぱく：13.0g 脂質：2.0g	加糖量：95mg 食塩相当量：0.3g
28土	鶏ひき肉七分粥 人参ときゅうりの煮物 なすと玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ	きゅうり にんじん なす たまねぎ	1食分：243kcal たんぱく：10.8g 脂質：2.4g	加糖量：90mg 食塩相当量：0.2g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。