

令和7年2月

離乳後期

予定献立表

担当 小林 弘子

日曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
1 土	わかめ煮込みうどん 南瓜のそぼろ煮 キャベツと胡瓜の煮物 ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト かつおぶし	うどん こめ さとう	わかめ かぼちゃ キャベツ きゅうり	1食分：245kcal たんぱく：10.8g 脂質：2.6g	加糖量：74mg 食塩相当量：0.3g
3 月	軟飯 白身魚の味噌煮 人参ときゅうりの煮物 小松菜とお麩のすまし汁 オレンジジュース 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	ムキカレイ むぎみそ い	こめ さつまいも	にんじん きゅうり こまつな オレンジジュース かんでん	1食分：248kcal たんぱく：9.0g 脂質：4.5g	加糖量：47mg 食塩相当量：0.4g
4 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 ブロッコリーと大根の煮物 白菜と人参のスープ みかん 麦茶	じゃが芋のおやき 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ じゃがいも こむぎこ	ブロッコリー だいこん はくさい にんじん みかん	1食分：264kcal たんぱく：10.6g 脂質：3.5g	加糖量：96mg 食塩相当量：0.2g
5 水	食パンスティック 鶏ひき肉と人参の煮物 キャベツとほうれん草の煮物 コーンと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	鮭軟飯 麦茶	とりひきにく さけ	パン	にんじん キャベツ ほうれん草 コーン たまねぎ バナナ	1食分：230kcal たんぱく：8.9g 脂質：1.7g	加糖量：62mg 食塩相当量：0.4g
6 木	しらす青のり軟飯 じゃが芋と人参の煮物 白菜とブロッコリーのスープ ヨーグルト 麦茶	麦茶	しらすぼし ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	あおのり にんじん はくさい ブロッコリー	1食分：240kcal たんぱく：9.8g 脂質：2.4g	加糖量：36mg 食塩相当量：0.5g
7 金	みそ煮込みうどん さつま芋と大根の煮物 人参とツナひじきの煮物 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	むぎみそ ツナかん ヨーグルト チーズ	うどん さつまいも こめ さとう	だいこん にんじん ひじき	1食分：246kcal たんぱく：10.1g 脂質：2.7g	加糖量：51mg 食塩相当量：0.6g
8 土	青菜おかか軟飯 人参と玉ねぎの煮物 わかめとお麩のスープ ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	かつおぶし い ヨーグルト ツナかん	こめ さとう	こまつな にんじん たまねぎ わかめ	1食分：254kcal たんぱく：10.7g 脂質：5.0g	加糖量：70mg 食塩相当量：0.6g
10 月	軟飯 白身魚と小松菜の煮物 ブロッコリーとキャベツの煮物 人参と玉葱の味噌汁 ミルクゼリー 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	ムキカレイ むぎみそ きゅうりゆう	こめ さつまいも	こまつな ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ	1食分：186kcal たんぱく：7.6g 脂質：0.7g	加糖量：88mg 食塩相当量：0.8g
11 火	軟飯 大根のそぼろ煮 じゃが芋と南瓜の煮物 白菜とわかめの味噌汁 ヨーグルト 麦茶	人参軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ じゃがいも さとう	だいこん かぼちゃ はくさい わかめ にんじん	1食分：236kcal たんぱく：10.5g 脂質：5.8g	加糖量：158mg 食塩相当量：0.6g
12 水	食パンスティック 鶏肉と豆腐の煮物 人参ときゅうりの煮物 大根と玉葱のスープ バナナ 麦茶	麦茶	とりひきにく とうふ	しょくパン	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ バナナ	1食分：226kcal たんぱく：9.1g 脂質：1.7g	加糖量：65mg 食塩相当量：0.5g
13 木	野菜煮込みうどん キャベツとひじきの煮物 人参とさつま芋の煮物 ヨーグルト 麦茶	麦茶	ヨーグルト	うどん さつまいも こめ さとう	キャベツ ひじき にんじん	1食分：238kcal たんぱく：10.3g 脂質：2.1g	加糖量：70mg 食塩相当量：0.3g
14 金	軟飯 鶏肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋のコーンクリーム煮 キャベツと小松菜のスープ りんご 麦茶	麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも	ブロッコリー コーンクリーム キャベツ こまつな りんご	1食分：184kcal たんぱく：9.4g 脂質：2.6g	加糖量：33mg 食塩相当量：0.5g
15 土	軟飯 鶏肉と人参の味噌煮 さつま芋ときゅうりの煮物 大根とほうれん草のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ さつまいも さとう	にんじん きゅうり だいこん ほうれん草	1食分：223kcal たんぱく：9.4g 脂質：1.5g	加糖量：99mg 食塩相当量：0.5g
17 月	鮭と玉ねぎの煮物 かぼちゃと人参の煮物 小松菜とお麩のみそ汁 どうぜりー 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	さけ い むぎみそ きなこ	こめ	たまねぎ かぼちゃ にんじん こまつな ぶどうジュース かんでん	1食分：197kcal たんぱく：10.5g 脂質：4.5g	加糖量：123mg 食塩相当量：0.8g
18 火	軟飯 鶏肉とさつま芋の煮物 キャベツと人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	じゃが芋コーンクリーム煮 バナナ 麦茶	とりにく ヨーグルト むぎみそ	こめ さつまいも じゃがいも さとう	キャベツ にんじん わかめ たまねぎ コーンクリーム バナナ	1食分：224kcal たんぱく：11.0g 脂質：2.1g	加糖量：105mg 食塩相当量：0.4g
19 水	食パンスティック 鶏肉と小松菜の煮物 参ときゅうりの煮物 キャベツとお麩のスープ バナナ 麦茶	人 ひじきツナ軟飯 麦茶	とりひきにく い ツナかん	しょくパン じゃがいも こめ	こまつな にんじん キャベツ バナナ ひじき	1食分：247kcal たんぱく：10.6g 脂質：1.6g	加糖量：44mg 食塩相当量：0.3g
20 木	軟飯 鶏ひき肉とトマトの煮物 人参と小松菜の煮物 キャベツとコーンクリームのスープ りんご 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ	トマト にんじん こまつな キャベツ コーンクリーム りんご	1食分：219kcal たんぱく：10.1g 脂質：3.9g	加糖量：67mg 食塩相当量：0.3g
21 金	軟飯 鶏肉とじゃがいもの煮物 キャベツとブロッコリーの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	食パン りんご煮 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ じゃがいも しょくパン さとう	キャベツ ブロッコリー にんじん たまねぎ りんご	1食分：197kcal たんぱく：8.1g 脂質：1.0g	加糖量：96mg 食塩相当量：0.3g
22 土	軟飯 鶏肉と豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物 わかめとかぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶	軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう	ほうれん草 にんじん わかめ かぼちゃ	1食分：256kcal たんぱく：9.8g 脂質：4.5g	加糖量：88mg 食塩相当量：0.4g
24 月	軟飯 白身魚の煮物 ブロッコリーと大根の煮物 にんじんとほうれん草のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	蒸しパン バナナ 麦茶	ムキカレイ むぎみそ	こめ こむぎこ さとう	ブロッコリー だいこん にんじん ほうれん草 りんごジュース かんでん バナナ	1食分：211kcal たんぱく：8.8g 脂質：1.6g	加糖量：113mg 食塩相当量：0.6g
25 火	野菜軟飯 さつま芋と大根の煮物 わかめと豆腐のスープ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とうふ	こめ さつまいも	だいこん わかめ	1食分：207kcal たんぱく：10.1g 脂質：1.3g	加糖量：40mg 食塩相当量：0.4g
26 水	食パンスティック 鶏肉とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとお麩のスープ バナナ 麦茶	あおのりしらす軟飯 麦茶	とりひきにく い しらすぼし	しょくパン じゃがいも こめ	キャベツ にんじん たまねぎ バナナ あおのり	1食分：233kcal たんぱく：11.1g 脂質：2.8g	加糖量：106mg 食塩相当量：0.5g
27 木	軟飯 肉とキャベツの煮物 にんじんのコーンクリーム煮 さつま芋と大根のスープ りんご 麦茶	鶏 チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく チーズ	こめ さつまいも	キャベツ にんじん コーンクリーム だいこん りんご	1食分：222kcal たんぱく：11.1g 脂質：3.4g	加糖量：106mg 食塩相当量：0.6g
28 金	煮込みうどん 鶏肉と大根の煮物 人参とかぼちゃの煮物 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	うどん こめ さとう	だいこん にんじん かぼちゃ わかめ	1食分：208kcal たんぱく：10.5g 脂質：1.9g	加糖量：92mg 食塩相当量：0.5g

\*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。