

令和6年4月 離乳後期 予定献立表

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月	軟飯 白身魚の煮付け じゃが芋と小松菜の煮物 わかめと人参のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	ムキカレイ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ じゃがいも	こまつな にんじん たまねぎ わかめ バナナ オレンジジュース かんてん	1杯分：230kcal たんぱく：10.5g 脂質：1.3g	加齢外：80mg 食塩相当量：0.6g
2火	煮込みうどん さつま芋の煮物 白菜と人参の煮物 バナナ 麦茶	野菜しらす軟飯 麦茶	とりひきにく しらすほし	うどん さつまいも かたくりこ こめ	はくさい にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな バナナ	1杯分：284kcal たんぱく：10.6g 脂質：1.3g	加齢外：89mg 食塩相当量：0.4g
3水	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 大根と小松菜のすまし汁 オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ しょくぼん じゃがいも	だいこん にんじん キャベツ こまつな オレンジ バナナ	1杯分：236kcal たんぱく：10.5g 脂質：1.5g	加齢外：76mg 食塩相当量：0.6g
4木	軟飯 豆腐とツナの煮物 キャベツと小松菜の煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	しらす青菜軟飯 麦茶	とうふ まぐろ しらすほし ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	1杯分：258kcal たんぱく：11.6g 脂質：3.0g	加齢外：149mg 食塩相当量：0.4g
5金	軟飯 キャベツのそぼろ煮 大根と人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ うどん	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな はくさい バナナ	1杯分：220kcal たんぱく：9.9g 脂質：1.0g	加齢外：87mg 食塩相当量：0.5g
6土	鶏そぼろ軟飯 人参と小松菜の煮物 なすと玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん こまつな なす	1杯分：256kcal たんぱく：10.6g 脂質：2.5g	加齢外：92mg 食塩相当量：0.3g
8月	軟飯 白身魚と小松菜煮 ブロッコリーと人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	ムキカレイ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ しょくぼん	にんじん ブロッコリー こまつな わかめ たまねぎ バナナ かんてん	1杯分：230kcal たんぱく：12.4g 脂質：2.7g	加齢外：92mg 食塩相当量：0.6g
9火	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 キャベツと小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	青のりいもち 麦茶	とりひきにく ヨーグルト とうにゅう	こめ かたくりこ さとう さつまいも じゃがいも	にんじん きゅうり こまつな キャベツ あおのり	1杯分：233kcal たんぱく：10.2g 脂質：2.0g	加齢外：104mg 食塩相当量：0.2g
10水	食パンスティック 肉団子のトマト煮 人参とキャベツの煮物 さつま芋と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ	こめ しょくぼん かたくりこ さつまいも	トマト たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	1杯分：265kcal たんぱく：13.0g 脂質：2.0g	加齢外：46mg 食塩相当量：0.4g
11木	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 きゅうりと大根の煮物 キャベツと人参のみそ汁 オレンジ 麦茶	あんかけうどん 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ うどん	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり オレンジ	1杯分：220kcal たんぱく：9.8g 脂質：0.9g	加齢外：43mg 食塩相当量：0.4g
12金	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 小松菜と玉ねぎのすまし汁 いちご 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりひきにく きなこ	こめ さとう かたくりこ	ブロッコリー たまねぎ こまつな にんじん きゅうり いちご	1杯分：241kcal たんぱく：10.9g 脂質：1.4g	加齢外：66mg 食塩相当量：0.1g
13土	軟飯 キャベツのそぼろ煮 豆腐とほうれん草の煮物 さつま芋と人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ヨーグルト かつおぶし	こめ さつまいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう キャベツ	1杯分：277kcal たんぱく：12.5g 脂質：3.3g	加齢外：106mg 食塩相当量：0.2g
15月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 大根人参とひじきの煮物 白菜とじゃが芋のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	人参蒸しパン 麦茶	ムキカレイ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ だいこん ひじき はくさい りんごジュース かんてん	1杯分：220kcal たんぱく：8.5g 脂質：1.2g	加齢外：104mg 食塩相当量：0.5g
16火	鶏そぼろ軟飯 じゃが芋と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも	にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃ オレンジ	1杯分：256kcal たんぱく：10.0g 脂質：0.9g	加齢外：48mg 食塩相当量：0.1g
17水	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 キャベツとほうれん草の煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう バナナ コーンクリームかん	1杯分：279kcal たんぱく：10.4g 脂質：1.2g	加齢外：42mg 食塩相当量：0.1g
18木	軟飯 大根そぼろ煮 さつま芋と人参の煮物 チンゲン菜とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	煮込みうどん 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 さとう うどん	チンゲンサイ キャベツ わかめ にんじん だいこん たまねぎ	1杯分：223kcal たんぱく：10.0g 脂質：2.0g	加齢外：97mg 食塩相当量：0.4g
19金	軟飯 鶏ひき肉とじゃが芋の煮物 人参と大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん だいこん わかめ オレンジ	1杯分：268kcal たんぱく：11.7g 脂質：2.1g	加齢外：84mg 食塩相当量：0.7g
20土	煮込みうどん 南瓜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく ヨーグルト まぐろ	うどん こめ じゃがいも さとう	かぼちゃ はくさい たまねぎ にんじん	1杯分：252kcal たんぱく：13.7g 脂質：2.2g	加齢外：79mg 食塩相当量：0.7g
22月	軟飯 鮭の人参あんかけ煮 キャベツとわかめ煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	さつま芋とりんごの煮物 麦茶	さけ とうふ むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ ぶどうジュース かんてん りんご	1杯分：230kcal たんぱく：9.9g 脂質：2.6g	加齢外：72mg 食塩相当量：0.4g
23火	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 大根と人参の煮物 小松菜とじゃが芋のみそ汁 オレンジ 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ じゃがいも しょくぼん	ブロッコリー にんじん こまつな だいこん オレンジ バナナ	1杯分：240kcal たんぱく：11.2g 脂質：1.7g	加齢外：72mg 食塩相当量：0.6g
24水	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 じゃが芋とブロッコリー煮物 人参と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	しらすチーズ軟飯 麦茶	とりひきにく しらすほし チーズ	こめ じゃがいも かたくりこ	ブロッコリー にんじん はくさい たまねぎ バナナ あおのり	1杯分：272kcal たんぱく：11.7g 脂質：1.6g	加齢外：64mg 食塩相当量：0.5g
25木	煮込みうどん 人参とさつま芋の煮物 豆腐と青菜の煮物 ヨーグルト 麦茶	ひじき野菜軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	うどん こめ かたくりこ さつまいも さとう	こまつな にんじん たまねぎ ほうれんそう ひじき	1杯分：243kcal たんぱく：11.8g 脂質：3.1g	加齢外：116mg 食塩相当量：0.6g
26金	軟飯 人参のそぼろ煮 キャベツとひじきの煮物 コーンクリームスープ バナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ	キャベツ わかめ にんじん たまねぎ ひじき バナナ コーンクリームかん	1杯分：270kcal たんぱく：9.8g 脂質：1.2g	加齢外：95mg 食塩相当量：0.4g
27土	軟飯 鶏肉と野菜のコーンクリーム煮 大根ときゅうりの煮物 青菜と豆腐のスープ ヨーグルト 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ さとう	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり こまつな コーンクリームかん	1杯分：273kcal たんぱく：12.3g 脂質：3.1g	加齢外：142mg 食塩相当量：0.5g
30火	軟飯 白身魚の青のりあんかけ煮 人参と南瓜の煮物 ほうれん草とお麩のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	すけとうたら やきふ むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも	にんじん かぼちゃ あおのり ほうれんそう オレンジジュース かんてん	1杯分：271kcal たんぱく：9.2g 脂質：1.1g	加齢外：44mg 食塩相当量：0.6g

\*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。