

令和6年 5月

離乳後期

予 定 献 立 表

担当 小林 弘子

日 曜	献立名	あか			栄養価		
		あか	黄	みどり			
曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価		
曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価		
1 水	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	おおか軟飯 麦茶	とりひきにく かつおぶし	こめ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ バナナ	1食分：276kcal たんぱく：9.7g 脂質：3.0g	加鈣：39mg 食塩相当量：0.3g
2 木	トマトリゾット きゅうりと人参の煮物 じゃが芋とキャベツのスープ オレンジ 麦茶	ゲーキといちご 麦茶	とりひきにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	トマト たまねぎ にんじん きゅうり オレンジ キャベツ いちご	1食分：246kcal たんぱく：10.3g 脂質：2.1g	加鈣：97mg 食塩相当量：0.4g
7 火	軟飯 白身魚の煮付 人参煮 キャベツとトマトの煮物 わかめと小松菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす青のり軟飯 麦茶	ムキカレイ しらすほし ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	わかめ にんじん キャベツ トマト たまねぎ こまつな あおのり	1食分：241kcal たんぱく：10.2g 脂質：2.0g	加鈣：107mg 食塩相当量：0.7g
8 水	軟飯 キャベツのそぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	とりひきにく むぎみそ チーズ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ バナナ	1食分：263kcal たんぱく：9.1g 脂質：3.6g	加鈣：105mg 食塩相当量：0.7g
9 木	軟飯 肉団子のコンクリーム煮 キャベツと人参の煮物 大根とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	さつままいもスティック 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ さつままいも かたくりこ	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん わかめ オレンジ コンクリームかん	1食分：225kcal たんぱく：8.5g 脂質：1.1g	加鈣：61mg 食塩相当量：0.6g
10 金	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参と小松菜の煮物 豆腐と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ はくさい こまつな	1食分：255kcal たんぱく：11.5g 脂質：2.6g	加鈣：121mg 食塩相当量：0.5g
11 土	軟飯 鶏ひき肉入り軟飯 白菜と人参の煮物 わかめとおふのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ やきふ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん はくさい わかめ	1食分：263kcal たんぱく：12.7g 脂質：2.4g	加鈣：76mg 食塩相当量：0.4g
13 月	軟飯 鮭の煮付 さつま芋と人参の煮物 白菜と小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	煮込みうどん 麦茶	さけ	こめ さつままいも うどん かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな りんごジュース かんてん	1食分：227kcal たんぱく：9.1g 脂質：1.3g	加鈣：68mg 食塩相当量：0.7g
14 火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 キャベツのひじき煮 人参と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	お好み焼き 麦茶	とりひきにく とうふ むぎみそ ヨーグルト まぐろ チーズ	こめ こめこ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな ひじき あおのり	1食分：223kcal たんぱく：13.0g 脂質：3.4g	加鈣：147mg 食塩相当量：0.6g
15 水	食パンスティック キャベツのツナ煮 人参と小松菜の煮物 コンクリームスープ バナナ 麦茶	おおか軟飯 麦茶	まぐろ かつおぶし	しょくパン こめ かたくりこ	こまつな にんじん キャベツ コンクリームかん たまねぎ バナナ	1食分：228kcal たんぱく：9.8g 脂質：1.7g	加鈣：67mg 食塩相当量：0.6g
16 木	軟飯 なすトマトのひき肉煮 ブロッコリーと人参の煮物 じゃが芋とキャベツのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	野菜うどん 麦茶	とりひきにく むぎみそ ヨーグルト	こめ さとう うどん かたくりこ じゃがいも	キャベツ にんじん トマト なす たまねぎ ブロッコリー	1食分：230kcal たんぱく：11.8g 脂質：2.1g	加鈣：92mg 食塩相当量：0.7g
17 金	軟飯 人参のそぼろ煮 キャベツと小松菜の煮物 豆腐とチンゲン菜のスープ バナナ 麦茶	かぼちゃ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ	こまつな キャベツ にんじん チンゲン菜 バナナ かぼちゃ	1食分：260kcal たんぱく：10.4g 脂質：1.4g	加鈣：90mg 食塩相当量：0.5g
18 土	煮込みうどん ツナと大根の煮物 さつま芋の煮物 ヨーグルト 麦茶	しらすわかめ軟飯 麦茶	まぐろ ヨーグルト しらすほし とりひきにく	うどん こめ かたくりこ さつままいも さとう	にんじん だいこん こまつな たまねぎ わかめ	1食分：211kcal たんぱく：10.1g 脂質：1.0g	加鈣：61mg 食塩相当量：0.9g
20 月	軟飯 白身魚とブロッコリーの煮物 人参とほうれん草の煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	煮込みうどん 麦茶	ムキカレイ むぎみそ	こめ かたくりこ うどん	ブロッコリー にんじん ほうれん草 だいこん たまねぎ オレンジジュース かんてん	1食分：217kcal たんぱく：9.2g 脂質：3.1g	加鈣：76mg 食塩相当量：0.5g
21 火	野菜煮込みうどん 鶏ひき肉となすの煮物 キャベツとツナひじきの煮物 オレンジ 麦茶	コンクリーム軟飯 麦茶	とりひきにく まぐろ	うどん こめ かたくりこ	こまつな にんじん なす キャベツ ひじき オレンジ コンクリームかん	1食分：293kcal たんぱく：12.3g 脂質：2.8g	加鈣：89mg 食塩相当量：0.6g
22 水	軟飯 鶏ひき肉とかぼちゃの煮物 人参と小松菜の煮物 豆腐と玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ きなこ むぎみそ	こめ かたくりこ	こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ バナナ	1食分：293kcal たんぱく：12.3g 脂質：2.8g	加鈣：89mg 食塩相当量：0.6g
23 木	軟飯 肉団子とブロッコリーの煮物 キャベツとわかめの煮物 人参と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく ヨーグルト むぎみそ	こめ かたくりこ さとう しょくパン	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん わかめ バナナ	1食分：233kcal たんぱく：10.2g 脂質：1.0g	加鈣：45mg 食塩相当量：1.0g
24 金	軟飯 鶏ひき肉入り軟飯 じゃが芋と人参の煮物 キャベツのコンクリームスープ オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも うどん	たまねぎ キャベツ にんじん コンクリームかん オレンジ	1食分：233kcal たんぱく：10.2g 脂質：1.0g	加鈣：45mg 食塩相当量：1.0g
25 土	軟飯 ひじき豆腐のそぼろ煮 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋とお麩のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ野菜軟飯 麦茶	とりひきにく とうふ やきふ むぎみそ ヨーグルト まぐろ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	にんじん きゅうり たまねぎ ひじき	1食分：275cal たんぱく：13.6g 脂質：2.9g	加鈣：98mg 食塩相当量：0.6g
27 月	軟飯 白身魚のみそ煮 人参とかぼちゃの煮物 小松菜と豆腐のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	ムキカレイ むぎみそ とうふ チーズ	こめ	にんじん かぼちゃ こまつな ぶどうジュース かんてん	1食分：255kcal たんぱく：10.1g 脂質：2.0g	加鈣：76mg 食塩相当量：0.9g
28 火	軟飯 鶏ひき肉と大根の煮物 さつま芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのスープ 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	こめ さとう かたくりこ さつままいも	にんじん だいこん わかめ たまねぎ	1食分：273kcal たんぱく：11.7g 脂質：2.1g	加鈣：79mg 食塩相当量：0.6g
29 水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋のトマト煮 ほうれん草と人参のみそ汁 バナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりひきにく	しょくパン こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ブロッコリー トマト バナナ ほうれん草 にんじん わかめ	1食分：248kcal たんぱく：11.6g 脂質：2.1g	加鈣：41mg 食塩相当量：0.9g
30 木	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 きゅうりと人参の煮物 小松菜とわかめのみそ汁 オレンジ 麦茶	じゃが芋のお焼き 麦茶	とりひきにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも かたくりこ	たまねぎ きゅうり こまつな にんじん わかめ オレンジ	1食分：216kcal たんぱく：11.9g 脂質：3.2g	加鈣：120mg 食塩相当量：0.4g
31 金	軟飯 キャベツと鶏ひき肉のみそ煮 さつま芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁 オレンジ 麦茶	コンクリームうどん 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ うどん かたくりこ さつままいも	キャベツ たまねぎ わかめ にんじん オレンジ コンクリームかん	1食分：244kcal たんぱく：8.4g 脂質：3.1g	加鈣：51mg 食塩相当量：0.8g

*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。