

令和6年7月

離乳後期



予 定 献 立 表



担当 飯塚 郁哉

| 日 曜 | 献立名 | おやつ | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | |
|------|--|-----------------|--------------------------------|-----------------------------|--|--|------------------------------|
| | | | 体をつくる 血や肉になる | かや体重のもとになる | 体の調子を揃える | | |
| 1 月 | 軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 きゅうりと人参の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶 | りんごの蒸しパン 麦茶 | ムキカレイ とうふ むぎみそ きゅうにゅう | こめ かたくりこ こむぎこ さとう | たまねぎ にんじん きゅうり りんご オレンジジュース かんでん わかめ | 13kcal - 224kcal たんぱく質: 8.5g 脂質: 1.6g | 13kcal: 59mg 食塩相当量: 0.6g |
| 2 火 | 軟飯 さつま芋のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶 | 食パンとバナナ 麦茶 | とりひきにく むぎみそ ヨーグルト | こめ さとう かたくりこ さつまいも しょうパン | たまねぎ キャベツ にんじん こまつな バナナ | 13kcal - 266kcal たんぱく質: 10.9g 脂質: 3.6g | 13kcal: 118mg 食塩相当量: 0.6g |
| 3 水 | 軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 豆腐とチンゲン菜の煮物 わかめと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶 | ひじきと人参の軟飯 麦茶 | とりひきにく とうふ | こめ かたくりこ | にんじん たまねぎ わかめ チンゲンサイ ひじき バナナ | 13kcal - 268kcal たんぱく質: 5.9g 脂質: 1.5g | 13kcal: 58mg 食塩相当量: 0.3g |
| 4 木 | 軟飯 なすとそぼろみそ煮 人参とじゃが芋煮 チンゲンサイと玉ねぎのスープ オレンジ 麦茶 | わかめ蒸込みうどん 麦茶 | むぎみそ とりひきにく | こめ かたくりこ じゃがいも うどん | なす にんじん たまねぎ チンゲンサイ オレンジ わかめ | 13kcal - 204kcal たんぱく質: 5.6g 脂質: 0.4g | 13kcal: 60mg 食塩相当量: 2.1g |
| 5 金 | 蒸込みそうめん 人参のそぼろ煮 じゃが芋ときゅうりの煮物 ヨーグルト 麦茶 | 七夕ゼリー バナナ 麦茶 | とりひきにく ヨーグルト きゅうにゅう | そうめん かたくりこ さとう じゃがいも | にんじん きゅうり かんでん オレンジジュース バナナ | 13kcal - 225kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 3.7g | 13kcal: 99mg 食塩相当量: 1.2g |
| 6 土 | 軟飯 キャベツと鶏ひき肉の煮物 さつま芋と人参の煮物 豆腐とほうれん草のみそ汁 ヨーグルト 麦茶 | おかか菜めし軟飯 麦茶 | とりひきにく かつおぶし とうふ ヨーグルト むぎみそ | こめ かたくりこ さとう さつまいも | たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 こまつな | 13kcal - 299kcal たんぱく質: 12.0g 脂質: 3.7g | 13kcal: 117mg 食塩相当量: 0.6g |
| 8 月 | 軟飯 白身魚のトマト煮 きゅうりと人参の煮物 わかめと玉ねぎのスープ りんごゼリー 麦茶 | ヨーグルト蒸しパン 麦茶 | ムキカレイ とうふ ヨーグルト | こめ かたくりこ さとう こむぎこ | たまねぎ トマト きゅうり にんじん わかめ かんでん りんごジュース | 13kcal - 202kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 1.2g | 13kcal: 58mg 食塩相当量: 0.9g |
| 9 火 | 軟飯 鶏ひき肉と豆腐のみそ煮 小松菜とひじきの煮物 かぼちゃのスープ ヨーグルト 麦茶 | きなこ軟飯 麦茶 | とりひきにく ヨーグルト とうふ むぎみそ きなこ | こめ かたくりこ さとう | たまねぎ こまつな にんじん ひじき かぼちゃ | 13kcal - 331kcal たんぱく質: 14.1g 脂質: 3.6g | 13kcal: 314mg 食塩相当量: 1.1g |
| 10 水 | 軟飯 肉団子とキャベツの煮物 きゅうりとじゃが芋の煮物 玉ねぎと人参のスープ バナナ 麦茶 | わかめ軟飯 麦茶 | とりひきにく | こめ じゃがいも かたくりこ | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん バナナ わかめ | 13kcal - 262kcal たんぱく質: 9.1g 脂質: 1.7g | 13kcal: 96mg 食塩相当量: 0.1g |
| 11 木 | 軟飯 大根の鶏そぼろ煮 じゃが芋と人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 オレンジ 麦茶 | 青のり人参軟飯 麦茶 | とりひきにく | こめ かたくりこ じゃがいも | だいこん にんじん こまつな たまねぎ はくさい オレンジ あおのり | 13kcal - 241kcal たんぱく質: 6.1g 脂質: 1.0g | 13kcal: 72mg 食塩相当量: 0.9g |
| 12 金 | 蒸込みそうめん 鶏ひきと豆腐の煮物 大根と人参の煮物 ヨーグルト 麦茶 | じゃが芋とチーズのおやき 麦茶 | とりひきにく とうふ チーズ ヨーグルト | そうめん かたくりこ じゃがいも さとう | だいこん にんじん | 13kcal - 308kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 5.3g | 13kcal: 148mg 食塩相当量: 2.3g |
| 13 土 | 青菜鶏そぼろ軟飯 じゃが芋と人参の煮物 玉ねぎとわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶 | しらす軟飯 麦茶 | とりひきにく しらす ヨーグルト むぎみそ | こめ じゃがいも かたくりこ さとう | こまつな たまねぎ わかめ にんじん | 13kcal - 223kcal たんぱく質: 10.1g 脂質: 2.8g | 13kcal: 90mg 食塩相当量: 0.5g |
| 16 火 | 軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 人参とブロッコリーの煮物 白菜と玉ねぎのスープ ミルクゼリー 麦茶 | 人参バナナ蒸しパン 麦茶 | とりひきにく きゅうにゅう | こめ じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう | にんじん ブロッコリー たまねぎ はくさい かんでん バナナ | 13kcal - 247kcal たんぱく質: 10.4g 脂質: 2.3g | 13kcal: 85mg 食塩相当量: 0.2g |
| 17 水 | 食パン 白身魚と玉ねぎの煮物 人参とさつま芋の煮物 小松菜と白菜のスープ バナナ 麦茶 | チーズ軟飯 麦茶 | ムキカレイ チーズ | しょうパン こめ かたくりこ さつまいも | たまねぎ にんじん こまつな はくさい バナナ | 13kcal - 253kcal たんぱく質: 10.2g 脂質: 2.7g | 13kcal: 103mg 食塩相当量: 0.8g |
| 18 木 | 軟飯 鶏肉団子とキャベツの煮物 人参と大根の煮物 かぼちゃと玉ねぎのすまし汁 オレンジ 麦茶 | 人参軟飯 麦茶 | とりひきにく | こめ かたくりこ | にんじん だいこん たまねぎ キャベツ かぼちゃ オレンジ | 13kcal - 238kcal たんぱく質: 8.9g 脂質: 1.6g | 13kcal: 70mg 食塩相当量: 0.2g |
| 19 金 | 軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 じゃが芋とキャベツの煮物 人参と玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶 | ツナ野菜軟飯 麦茶 | とりひきにく とうふ まぐろ ヨーグルト | こめ かたくりこ じゃがいも さとう | キャベツ にんじん たまねぎ | 13kcal - 259kcal たんぱく質: 8.8g 脂質: 2.8g | 13kcal: 89mg 食塩相当量: 0.5g |
| 20 土 | 鶏ひき肉入り蒸込みうどん さつま芋と人参の煮物 大根と小松菜煮 キャベツと玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶 | 青菜おかか軟飯 麦茶 | とりひきにく ヨーグルト かつおぶし | うどん かたくりこ さつまいも さとう | にんじん たまねぎ こまつな だいこん キャベツ | 13kcal - 237kcal たんぱく質: 11.4g 脂質: 2.5g | 13kcal: 141mg 食塩相当量: 1.8g |
| 22 月 | 軟飯 鮭と玉ねぎの煮付 人参とブロッコリーの煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶 | バナナ蒸しパン 麦茶 | さけ とうふ むぎみそ きゅうにゅう | こめ かたくりこ さとう こむぎこ | たまねぎ にんじん バナナ ブロッコリー こまつな ぶどうジュース かんでん | 13kcal - 251kcal たんぱく質: 10.3g 脂質: 2.3g | 13kcal: 79mg 食塩相当量: 0.5g |
| 23 火 | 軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃが芋と豆腐の煮物 キャベツと人参のスープ オレンジ 麦茶 | 蒸込みそうめん 麦茶 | とりひきにく とうふ | そうめん かたくりこ こめ じゃがいも | ブロッコリー キャベツ にんじん オレンジ | 13kcal - 244kcal たんぱく質: 11.3g 脂質: 1.6g | 13kcal: 53mg 食塩相当量: 1.0g |
| 24 水 | 軟飯 肉団子とキャベツの煮物 人参ときゅうりの煮物 大根と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶 | チーズ軟飯 麦茶 | とりひきにく チーズ | こめ かたくりこ | キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん バナナ | 13kcal - 242cal たんぱく質: 9.6g 脂質: 1.7g | 13kcal: 54mg 食塩相当量: 0.3g |
| 25 木 | 軟飯 人参のそぼろ味噌煮 さつま芋と大根の煮物 ほうれん草と玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶 | 青菜チーズ軟飯 麦茶 | とりひきにく チーズ むぎみそ ヨーグルト | こめ かたくりこ さとう さつまいも | にんじん だいこん たまねぎ ほうれん草 こまつな | 13kcal - 278kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 3.7g | 13kcal: 115mg 食塩相当量: 0.6g |
| 26 金 | 軟飯 肉団子とトマトの煮物 人参とじゃが芋の煮物 大根と小松菜のスープ 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 | こめ かたくりこ しょうパン さとう じゃがいも | たまねぎ トマト にんじん こまつな だいこん バナナ | 13kcal - 265kcal たんぱく質: 11.4g 脂質: 2.6g | 13kcal: 108mg 食塩相当量: 0.4g |
| 27 土 | 鶏そぼろ軟飯 白菜と人参の煮物 大根とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶 | きな粉軟飯 麦茶 | とりひきにく ヨーグルト むぎみそ きなこ | こめ かたくりこ さとう | たまねぎ はくさい にんじん だいこん わかめ | 13kcal - 264kcal たんぱく質: 10.7g 脂質: 3.6g | 13kcal: 76mg 食塩相当量: 0.1g |
| 29 月 | 軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 かぼちゃと人参の煮物 大根と小松菜のみそ汁 りんごゼリー 麦茶 | さつまいもの蒸しパン 麦茶 | ムキカレイ むぎみそ きゅうにゅう | こめ かたくりこ さとう さつまいも こむぎこ | にんじん たまねぎ かぼちゃ だいこん こまつな かんでん りんごジュース | 13kcal - 228kcal たんぱく質: 8.2g 脂質: 1.3g | 13kcal: 77mg 食塩相当量: 0.5g |
| 30 火 | 軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 キャベツと人参の煮物 大根と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶 | しらすチーズ軟飯 麦茶 | とりひきにく むぎみそ チーズ ヨーグルト しらす | こめ かたくりこ さとう | ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ だいこん | 13kcal - 254kcal たんぱく質: 11.3g 脂質: 3.8g | 13kcal: 106mg 食塩相当量: 0.5g |
| 31 水 | 軟飯 肉団子のコーンクリーム煮 ブロッコリーと人参の煮物 白菜とじゃが芋のスープ バナナ 麦茶 | ひじきおかか軟飯 麦茶 | とりひきにく かつおぶし | こめ かたくりこ じゃがいも | クリームコーンかんにんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい バナナ ひじき | 13kcal - 284kcal たんぱく質: 11.2g 脂質: 1.3g | 13kcal: 89mg 食塩相当量: 0.4g |

* 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。