

令和7年1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	栄養師
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		
4 土	軟飯 カレイと玉ねぎの煮物 かぼちゃと人参の煮物 じゃが芋とお麩のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おかかチーズ軟飯 麦茶	カレイ むぎみそ ヨーグルト チーズ かつおぶし	こめ おふ さとう かたくりこ	たまねぎ かぼちゃ にんじん	1食分：306kcal たんぱく質：16.9g 脂質：2.8g	加齢値：100mg 食塩相当量：1.0g
6 月	煮込みうどん さつまいもスティック 小松菜と人参の煮物 ミルクゼリー 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりひきにく きゅうりにゅう まくろ	うどん さつまいも こめ かたくりこ	にんじん ほうれんそう こまつな	1食分：352kcal たんぱく質：12.0g 脂質：5.1g	加齢値：99mg 食塩相当量：2.6g
7 火	鶏そぼろ軟飯 玉ねぎと人参の煮物 さつまいもと小松菜のみそ汁 みかん 麦茶	七草がゆ 麦茶	とりひきにく	かたくりこ さつまいも こめ	にんじん たまねぎ こまつな みかん かぶ せり だいこん	1食分：242kcal たんぱく質：7.4g 脂質：3.8g	加齢値：82mg 食塩相当量：0.5g
8 水	食パンスティック 肉団子のトマト煮 白菜とブロッコリーの煮物 人参と玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりひきにく	しょくぼん かたくりこ こめ	たまねぎ トマト ほうさい ブロッコリー にんじん バナナ	1食分：280kcal たんぱく質：11.1g 脂質：4.2g	加齢値：63mg 食塩相当量：0.9g
9 木	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 白菜と人参の煮物 大根とさつまいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おからバナナ蒸しパン	とりひきにく とうふ ヨー グルト とうにゅう	こめ かたくりこ さつまいも こむぎこ	ほうさい にんじん だいこん バナナ	1食分：219kcal たんぱく質：8.8g 脂質：4.5g	加齢値：95mg 食塩相当量：0.5g
10 金	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 小松菜と玉ねぎの煮物 人参と豆腐のスープ 煮りんご 麦茶	人参蒸しパン 麦茶	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	ほうさい こまつな たまねぎ にんじん りんご にんじん	1食分：281kcal たんぱく質：10.0g 脂質：4.0g	加齢値：92mg 食塩相当量：0.8g
11 土	鶏そぼろ軟飯 人参ときゅうりのスティック煮 焼きさつまいも 小松菜とさつまいものすまし汁 ヨーグルト 麦茶	さつまいものおやき 麦茶	とりひきにく ヨーグルト	こめ さつまいも さとう かたくりこ	にんじん きゅうり こまつな さつまいも	1食分：281kcal たんぱく質：8.5g 脂質：4.2g	加齢値：135mg 食塩相当量：0.6g
14 火	軟飯 鶏肉と鮭の味噌煮 ブロッコリーと人参の煮物 小松菜とかぼちゃのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	チーズ蒸しパン	さけ みそ チーズ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	たまねぎ ブロッコリー にんじん こまつな かぼちゃ りんごジュース かんてん	1食分：176kcal たんぱく質：8.7g 脂質：1.6g	加齢値：42mg 食塩相当量：0.7g
15 水	軟飯 鶏ひき肉と玉ねぎの煮物 人参と小松菜の煮物 白菜と玉ねぎのみそ汁 バナナ 麦茶	かぼちゃのおやき 麦茶	とりひきにく むぎみそ	こめ かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな ほうさい バナナ かぼちゃ	1食分：214kcal たんぱく質：7.9g 脂質：2.9g	加齢値：77mg 食塩相当量：0.5g
16 木	鶏そぼろ軟飯 キャベツと人参の煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ 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 さとう うどん	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	1食分：225kcal たんぱく質：9.5g 脂質：3.9g	加齢値：94mg 食塩相当量：1.8g
17 金	軟飯 鶏ひき肉と大根のそぼろ煮 かぼちゃとキャベツの煮物 人参と豆腐のみそ汁 みかん 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	とりひきにく むぎみそ	かたくりこ こめ しょくぼん	キャベツ かぼちゃ にんじん みかん バナナ	1食分：308kcal たんぱく質：11.4g 脂質：3.3g	加齢値：107mg 食塩相当量：0.7g
18 土	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 小松菜と人参の煮物 さつまいもと豆腐のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯麦茶	とりひきにく とうふ しらす	こめ かたくりこ さとう さつまいも	キャベツ こまつな にんじん ほうれんそう	1食分：245kcal たんぱく質：11.9g 脂質：3.6g	加齢値：118mg 食塩相当量：0.5g
20 月	軟飯 白身魚のあんかけ煮 白菜と人参の煮物 大根と人参のみそ汁 りんごゼリー 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	カレイ	こめ かたくりこ しょくぼん	こまつな ほうさい にんじん たまねぎ だいこん かんてん りんごゼリー バナナ	1食分：222kcal たんぱく質：9.3g 脂質：1.6g	加齢値：74mg 食塩相当量：1.0g
21 火	軟飯 トマトのそぼろ煮 ブロッコリーと人参の煮物 じゃが芋と玉ねぎのスープ 煮りんご 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく チーズ	かたくりこ こめ	たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん	1食分：247kcal たんぱく質：8.5g 脂質：3.4g	加齢値：41mg 食塩相当量：0.6g
22 水	食パンスティック キャベツと野菜の煮込み じゃが芋と人参の煮物 バナナ 麦茶	野菜チーズ軟飯 麦茶	とりひきにく	しょくぼん かたくりこ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん バナナ	1食分：236kcal たんぱく質：9.6g 脂質：4.2g	加齢値：54mg 食塩相当量：0.7g
23 木	煮込みうどん さつまいもスティック煮 キャベツと人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	鶏そぼろ軟飯 麦茶	ヨーグルト とりひきにく	うどん さつまいも こめ かたくりこ さとう	キャベツ にんじん	1食分：274kcal たんぱく質：8.7g 脂質：2.9g	加齢値：87mg 食塩相当量：2.0g
24 金	トマトチーズ軟飯 かぼちゃと大根の煮物 玉ねぎと大根のスープ みかん さつまいも	さつまいものおやき 麦茶	とりひきにく	こめ じゃがいも さつまいも かたくりこ	たまねぎ トマト かぼちゃ たまねぎ みかん	1食分：243kcal たんぱく質：7.6g 脂質：2.9g	加齢値：54mg 食塩相当量：0.5g
25 土	軟飯 鶏ひき肉とお麩の煮物 キャベツと人参の煮物 かぶと白菜のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	おかか菜軟飯 麦茶	とりひきにく むぎみそ	おふ さとう こめ	にんじん キャベツ にんじん かぶ ほうさい	1食分：248kcal たんぱく質：9.9g 脂質：4.1g	加齢値：88mg 食塩相当量：0.6g
27 月	軟飯 白身魚の煮物 キャベツと大根の煮物 小松菜と人参のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶	カレイ むぎみそ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	キャベツ だいこん にんじん こまつな かんてん バナナ オレンジジュース	1食分：189kcal たんぱく質：8.0g 脂質：0.7g	加齢値：138mg 食塩相当量：0.5g
28 火	軟飯 鶏ひき肉とチンゲン菜の煮物 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋と人参のスープ りんご 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりひきにく きなこ きゅうりにゅう	かたくりこ こめ	チンゲンサイ にんじん きゅうり じゃがいも りんご	1食分：234kcal たんぱく質：8.5g 脂質：3.8g	加齢値：81mg 食塩相当量：0.4g
29 水	食パンスティック 玉ねぎと肉団子煮 ブロッコリーとキャベツの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ 麦茶	ミルクパン粥 麦茶	とりひきにく かたくりこ むぎみそ	かたくりこ こめ しょくぼん	たまねぎ ブロッコリー わかめ キャベツ とうふ	1食分：274kcal たんぱく質：14.1g 脂質：7.7g	加齢値：123mg 食塩相当量：1.3g
30 木	味噌煮込みうどん キャベツと人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	食パンとバナナ 麦茶	ヨーグルト とりひきにく むぎみそ	うどん しょくぼん かたくりこ	キャベツ にんじん バナナ	1食分：247kcal たんぱく質：10.9g 脂質：5.1g	加齢値：108mg 食塩相当量：1.7g
31 金	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 かぼちゃと玉ねぎの煮物 大根のすまし汁 みかん 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	とりひきにく	こめ かたくりこ やきふ	にんじん かぼちゃ たまねぎ だいこん みかん ひじき	1食分：291kcal たんぱく質：10.2g 脂質：3.7g	加齢値：51mg 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。また食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。