

令和7年1月 離乳中期

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	加齢別 食塩相当量
			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	七分がゆ 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	カレイ むぎみそ ヨーグルト	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杯分 - : 214kcal たんぱく質: 15.1g 脂質: 2.2g	加齢別: 89mg 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	とりひきにく ぎゅうにゅう	うどん さつまいも かたくりこ	にんじん ほうれんそう こまつな	1杯分 - : 221kcal たんぱく質: 6.9g 脂質: 3.8g	加齢別: 89mg 食塩相当量: 2.3g
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	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 だいこん	1杯分 - : 235kcal たんぱく質: 6.6g 脂質: 2.2g	加齢別: 77mg 食塩相当量: 0.6g
8	水	パン粥 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	とりひきにく ぎゅうにゅう	しゃくばん かたくりこ こめ	たまねぎ トマト はくさい ブロッコリー にんじん バナナ	1杯分 - : 203kcal たんぱく質: 9.6g 脂質: 4.0g	加齢別: 55mg 食塩相当量: 0.7g
9	木	七分がゆ 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	とりひきにく とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも	はくさい にんじん だいこん	1杯分 - : 169kcal たんぱく質: 7.9g 脂質: 4.3g	加齢別: 86mg 食塩相当量: 0.7g
10	金	七分がゆ 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	とりひきにく とうふ	こめ かたくりこ さとう	はくさい こまつな たまねぎ にんじん りんご	1杯分 - : 263kcal たんぱく質: 9.7g 脂質: 3.9g	加齢別: 75mg 食塩相当量: 0.7g
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	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	1杯分 - : 214kcal たんぱく質: 8.0g 脂質: 3.9g	加齢別: 114mg 食塩相当量: 0.5g
14	火	七分がゆ 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	さけ みそ	こめ かたくりこ 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杯分 - : 129kcal たんぱく質: 7.7g 脂質: 1.1g	加齢別: 25mg 食塩相当量: 0.7g
15	水	七分がゆ 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	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 はくさい バナナ	1杯分 - : 165kcal たんぱく質: 6.8g 脂質: 2.7g	加齢別: 67mg 食塩相当量: 0.5g
16	木	鶏そぼろ七分がゆ 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	とりひきにく ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	1杯分 - : 154kcal たんぱく質: 7.4g 脂質: 3.7g	加齢別: 86mg 食塩相当量: 0.4g
17	金	七分がゆ 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	とりひきにく むぎみそ	かたくりこ こめ	キャベツ かぼちゃ にんじん みかん	1杯分 - : 187kcal たんぱく質: 8.1g 脂質: 2.0g	加齢別: 96mg 食塩相当量: 0.3g
18	土	七分がゆ 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	とりひきにく とうふ	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杯分 - : 168kcal たんぱく質: 9.3g 脂質: 3.2g	加齢別: 92mg 食塩相当量: 0.3g
20	月	七分がゆ 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	カレイ	こめ かたくりこ	こまつな はくさい にんじん たまねぎ だいこん かんてん りんごゼリー	1杯分 - : 122kcal たんぱく質: 6.6g 脂質: 0.6g	加齢別: 65mg 食塩相当量: 0.7g
21	火	七分がゆ 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	とりひきにく	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杯分 - : 164kcal たんぱく質: 6.5g 脂質: 2.7g	加齢別: 23mg 食塩相当量: 0.4g
22	水	パン粥 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	とりひきにく	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	1杯分 - : 153kcal たんぱく質: 7.5g 脂質: 3.8g	加齢別: 31mg 食塩相当量: 0.5g
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	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杯分 - : 186kcal たんぱく質: 5.5g 脂質: 1.5g	加齢別: 80mg 食塩相当量: 1.9g
24	金	トマトチーズ七分がゆ 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	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杯分 - : 194kcal たんぱく質: 7.2g 脂質: 2.8g	加齢別: 41mg 食塩相当量: 0.5g
25	土	七分がゆ 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	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 はくさい	1杯分 - : 152kcal たんぱく質: 8.0g 脂質: 3.9g	加齢別: 75mg 食塩相当量: 0.5g
27	月	七分がゆ 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	カレイ むぎみそ	こめ かたくりこ さとう	キャベツ だいこん にんじん こまつな かんてん オレンジジュース	1杯分 - : 133kcal たんぱく質: 7.1g 脂質: 0.6g	加齢別: 132mg 食塩相当量: 0.5g
28	火	七分がゆ 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	とりひきにく	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杯分 - : 143kcal たんぱく質: 6.2g 脂質: 2.7g	加齢別: 63mg 食塩相当量: 0.4g
29	水	パン粥 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	とりひきにく かたくりこ むぎみそ ぎゅうにゅう	かたくりこ しゃくばん	たまねぎ ブロッコリー わかめ キャベツ とうふ	1杯分 - : 187kcal たんぱく質: 10.4g 脂質: 4.9g	加齢別: 61mg 食塩相当量: 0.9g
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	ヨーグルト とりひきにく むぎみそ	うどん しゃくばん かたくりこ	キャベツ にんじん	1杯分 - : 144kcal たんぱく質: 7.9g 脂質: 3.8g	加齢別: 97mg 食塩相当量: 1.3g
31	金	七分がゆ 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	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	1杯分 - : 186kcal たんぱく質: 7.4g 脂質: 2.9g	加齢別: 39mg 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。