

2022年度 5月 献立表（離乳食・後期・完了）



曜	日	献立名		材料名				栄養価 13才- たんぱく質 脂質 食塩
		昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を ととのえるもの	その他	
月	2	軟飯 はるさめスープ かぼちゃと鶏の煮物	一口おにぎり（小松菜チーズ）	わかめ、鶏ささ身、パルメザンチーズ	米、はるさめ	プロッコリー、かぼちゃ、玉葱、こまつな	水、だし汁	328kcal 10.7g 8.1g 0.3g
火	17	軟飯 和風スープ（人参・玉葱） 鮭の野菜あんかけ	ふわふわミルク麩	鮭、粉ミルク、あおのり	米、かたくり粉、麩、バター	にんじん、玉葱、こまつな、もやし	水、だし汁、お湯	304kcal 9.9g 11.8g 0.3g
水	18	軟飯 チンゲンサイのスープ 鶏の二色野菜煮	フルーツヨーグルト（りんご） ハイハイせんべい	鶏ささ身、ヨーグルト	米、ハイハイせんべい	チンゲンサイ、玉葱、プロッコリー、にんじん、りんご	水、だし汁	270kcal 10.4g 8.7g 0.3g
木	19	軟飯 みそ汁（小松菜と豆腐） ひじきとさつま芋のうま煮 果物（りんご・バナナ）	青のりスティックパン	絹ごし豆腐、鶏ささ身、ひじき（乾）、あおのり	米、さつまいも、食パン、バター	こまつな、にんじん、もやし、果物（りんご・バナナ）	水、だし汁、みそ	334kcal 11.1g 9.9g 0.6g
金	6	スープスパゲッティ 高野豆腐の含め煮	ふわふわきなこ麩	ツナ缶（水煮）、凍り豆腐、わかめ、粉ミルク、きな粉（大豆）	スパゲッティ、さつまいも、麩、バター	玉葱、にんじん	だし汁、お湯	312kcal 11.0g 10.9g 0.3g
月	9	軟飯 和風スープ（麩とわかめ） チキンポパイ煮	フルーツゼリー（りんご）	わかめ、鶏ささ身、粉寒天	米、麩	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、りんご濃縮還元ジュース	水、だし汁	259kcal 9.1g 7.7g 0.2g
火	10	軟飯 みそ汁（さつまいも） しらす野菜煮	一口おにぎり（きな粉）	しらす干し、きな粉（大豆）	米、さつまいも	にんじん、こまつな、もやし	水、だし汁、みそ	312kcal 9.6g 8.1g 0.7g
水	11	軟飯 豆腐スープ 鶏と三色野菜のうま煮	果物（バナナ） ハイハイせんべい	絹ごし豆腐、鶏ささ身	米、じゃがいも、ハイハイせんべい	チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、バナナ	水、だし汁	288kcal 9.1g 8.0g 0.2g
木	12	三色うどん かぼちゃの含め煮 果物（りんご）	一口おにぎり（青菜）	鶏ささ身、わかめ、かつお節	うどん（ゆで）、米	にんじん、かぼちゃ、りんご、こまつな	だし汁、水	316kcal 10.2g 7.9g 0.3g
金	13	軟飯 野菜スープ チキンのクリームコーン煮	チーズスティックパン	鶏ささ身、パルメザンチーズ	米、食パン、バター	キャベツ、にんじん、こまつな、玉葱、クリームコーン缶	水、だし汁	316kcal 11.1g 9.6g 0.6g
月	16	軟飯 みそ汁（大根） 鶏と青菜の煮びたし	一口おにぎり（ツナ）	鶏ささ身、ツナ缶（水煮）	米	だいこん、ほうれんそう、玉葱、にんじん	水、だし汁、みそ	305kcal 10.7g 7.8g 0.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

※完了食は味付けに塩、砂糖、醤油、みそ、油、ケチャップ、マヨドレ、コンソメ、鶏がらスープを使用します。

