

2022年度 7月 献立表（離乳食・後期・完了）



曜	日		献立名		材料名				栄養価
			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	1杯たんぱく質 脂質 食塩
金	1		軟飯 さつまいものスープ ツナと野菜のうま煮 果物（りんご・バナナ）	ふわふわきなこ麩	ツナ缶（水煮）、粉ミルク、きな粉（大豆）	米、さつまいも、麩、バター	チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、だいこん、果物（りんご・バナナ）	水、だし汁、お湯	301kcal 9.9g 10.2g 0.3g
月	4		軟飯 みそ汁（豆腐） キャベツの煮びたし 果物（バナナ）	スープパスタ	絹ごし豆腐、鶏ささ身、かつお節、あおのり	米、スパゲッティ	キャベツ、こまつな、バナナ、玉葱	水、だし汁、みそ	318kcal 11.1g 8.4g 0.2g
火	5	19	軟飯 和風スープ（麩） なすのつま煮	にんじんのコンポート	鶏ささ身	米、麩、じゃがいも	とうがん、なす、にんじん、りんご濃縮還元ジュース	水、だし汁	286kcal 9.0g 7.8g 0.2g
水	6	20	軟飯 みそ汁（もやし） ツナの二色野菜煮	フルーツゼリー（りんご） ハイハイせんべい	わかめ、ツナ缶（水煮）、粉寒天	米、ハイハイせんべい	もやし、こまつな、にんじん、りんご濃縮還元ジュース	水、だし汁、みそ	249kcal 7.9g 7.6g 0.3g
木	7	21	しらす入り軟飯 和風スープ（オクラ） チキンのキャベツ煮	果物（すいか） ハイハイせんべい	しらす干し、鶏ささ身	米、麩、ハイハイせんべい	オクラ、キャベツ、玉葱、にんじん、すいか	水、だし汁	262kcal 9.7g 7.7g 0.3g
金	8	22	スープパゲッティ かぼちゃの含め煮	一口おにぎり（きな粉）	鶏ささ身、きな粉（大豆）	スパゲッティ、米	玉葱、にんじん、かぼちゃ、こまつな	だし汁、水	323kcal 11.3g 8.2g 0.1g
月	11	25	軟飯 みそ汁（チンゲン菜） チキンの彩り煮	果物（りんご・バナナ）	鶏ささ身	米、じゃがいも	チンゲンサイ、玉葱、にんじん、きゅうり、果物（りんご・バナナ）	水、だし汁、みそ	286kcal 9.6g 9.1g 0.3g
火	12	26	軟飯 和風スープ（麩と人参） チキンの夏野菜煮	フルーツミックス	鶏ささ身	米、麩	にんじん、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、すいか、バナナ	水、だし汁	260kcal 9.1g 7.7g 0.2g
水	13	27	軟飯 和風スープ（豆腐とわかめ） しらす野菜煮	じゃがいもお焼き	絹ごし豆腐、わかめ、しらす干し、あおのり	米、じゃがいも、油	ほうれんそう、にんじん	水、だし汁	272kcal 9.0g 9.0g 0.7g
木	14	28	洋風煮込みうどん かぼちゃのだし煮 果物（バナナ）	一口おにぎり（ひじき）	鶏ささ身、ひじき（乾）、しらす干し	うどん（ゆで）、米	こまつな、にんじん、トマト、かぼちゃ、バナナ	だし汁、水	333kcal 10.9g 8.0g 0.4g
金	15	29	軟飯 みそ汁（じゃがいも） 豆腐の五目煮	チーズスティックパン	絹ごし豆腐、鶏ささ身、ひじき（乾）、パルメザンチーズ	米、じゃがいも、食パン、バター	玉葱、にんじん、もやし	水、だし汁、みそ	325kcal 11.0g 10.1g 0.6g

※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。



ピノキオ幼稚園