

2022年度 8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杯当たりたんぱく質・脂質・食塩
月	1	15	軟飯 わかめスープ 豆腐の五目煮	一口おにぎり(きな粉)	わかめ, 絹ごし豆腐, 鶏ささ身, きな粉(大豆)	米, ジャガイモ	こまつな, 玉葱, にんじん	水, だし汁	318kcal 10.4g 8.7g 0.2g
火	2	16	軟飯 みそ汁(なす) しらす野菜煮	煮込みそうめん	しらす干し, わかめ, かつお節	米, そうめん・ひやむぎ(乾)	なす, 玉葱, キャベツ, にんじん	水, だし汁, みそ	283kcal 9.7g 7.9g 1.3g
水	3	17	軟飯 さつまいものスープ 青菜とツナの煮びたし	一口おにぎり(おかか)	ツナ缶(水煮), かつお節	米, さつまいも	にんじん, こまつな, キャベツ, 玉葱	水, だし汁	302kcal 8.9g 7.8g 0.3g
木	4	18	軟飯 かぼちゃのスープ 鶏の2色野菜煮	蒸しパン(キャロットチーズ)	鶏ささ身, パルメザンチーズ	米, 麩, ジャガイモ, 薄力粉, 砂糖	かぼちゃ, にんじん	水, だし汁, ベーキングパウダー	318kcal 10.9g 8.1g 0.4g
金	5	19	納豆入り軟飯 和風スープ(麩と玉ねぎ) しらす野菜煮	スティックパン	挽きわり納豆, あおのり, しらす干し	米, 麩, 食パン, バター	玉葱, ほうれんそう, にんじん	水, だし汁	309kcal 11.5g 10.2g 1.0g
月	8	22	軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 高野豆腐のうま煮	フルーツゼリー(りんご) ハイハイせんべい	凍り豆腐, 鶏ささ身, 粉寒天	米, ハイハイせんべい	かぼちゃ, 玉葱, チンゲンサイ, にんじん, りんご濃縮還元ジュース	水, だし汁, みそ	268kcal 9.5g 8.6g 0.3g
火	9	23	軟飯 和風スープ(麩と人参) しらすの彩り煮	きな粉マカロニ	しらす干し, きな粉(大豆)	米, 麩, マカロニ, 砂糖	にんじん, 玉葱, ほうれんそう, もやし	水, だし汁	296kcal 11.6g 9.0g 0.7g
水	10	24	軟飯 さつまいものスープ キャベツの煮びたし	果物(すいか) ハイハイせんべい	鶏ささ身	米, さつまいも, ハイハイせんべい	玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん, すいか	水, だし汁	271kcal 9.2g 7.7g 0.2g
木		25	軟飯 チンゲンサイのスープ マーボー豆腐風 果物(バナナ)	かぼちゃのお焼き	絹ごし豆腐, 鶏ささ身	米, かたくり粉, 油	チンゲンサイ, 玉葱, にんじん, もやし, パナナ, かぼちゃ	水, だし汁	308kcal 10.5g 9.8g 0.2g
金	12	26	スープパゲッティ キャベツの煮びたし風 スティックさつまいも	一口おにぎり(キャロットチーズ)	ツナ缶(水煮), かつお節, パルメザンチーズ	スパゲッティ, さつまいも, 米	こまつな, 玉葱, キャベツ, にんじん	だし汁, 水	317kcal 11.0g 8.2g 0.2g
月		29	軟飯 和風スープ(豆腐) ジャガイモのそぼろ煮	果物(バナナ) ハイハイせんべい	絹ごし豆腐, 鶏ささ身	米, ジャガイモ, かたくり粉, ハイハイせんべい	にんじん, きゅうり, パナナ	水, だし汁	276kcal 9.3g 8.2g 0.2g
火		30	わかめ入り軟飯 みそ汁(チンゲン菜) 鮭の野菜煮びたし	チーズスティックパン	わかめ, 鮭, パルメザンチーズ	米, 食パン, バター	チンゲンサイ, えのきたけ, にんじん, オクラ	水, だし汁, みそ	312kcal 10.5g 11.3g 0.6g
水		31	三色うどん かぼちゃとひじきの含め煮 果物(スイカ)	カミカミ納豆お焼き	鶏ささ身, ひじき(乾), 挽きわり納豆, あおのり	うどん(ゆで), 薄力粉, 油	トマト, きゅうり, もやし, かぼちゃ, すいか	だし汁, 水	327kcal 13.1g 10.2g 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、マヨネーズ、コンソメ、鶏がらスープを使用します。

