

(離乳中期)

2025年

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		栄養価
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料	
1	火	鶏ささみの柔らかく煮 きゅうりのおかか和え 7倍がゆ スープ	鶏ささみ かつお節	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり カリフラワー・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油 塩	里芋の青のりおかゆ	米(国産)・里芋 塩・あおさのり	エ 107 kcal タ 5.4 g 脂 0.3 g Ca 29 mg 食塩 0.5 g
2	水	味噌うどん 蒸し里芋 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 里芋	醤油	ツナおじや	米(国産)・だし昆布・人参 かつおフレーク・醤油	エ 142 kcal タ 8.2 g 脂 0.6 g Ca 21 mg 食塩 0.8 g
3	木	豆腐のそぼろ煮 人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	鶏ひき肉(ささみ)・豆腐	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこパンがゆ	食パン・きな粉 スキムミルク	エ 152 kcal タ 9.8 g 脂 1.9 g Ca 99 mg 食塩 0.7 g
4	金	里芋のそぼろ煮 きゅうりの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	だし昆布 きゅうり・だし昆布 人参・だし昆布	里芋 米(国産)	醤油 醤油	マカロニのスープ煮	マカロニ・きゅうり・人参 だし昆布・塩	エ 112 kcal タ 5.7 g 脂 0.3 g Ca 33 mg 食塩 0.5 g
7	月	かぼちゃのそぼろあんかけ カリフラワーのおかか和え 7倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	かぼちゃ・だし昆布 カリフラワー 人参・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 醤油・塩	野菜にゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 ほうれん草・醤油	エ 111 kcal タ 5.7 g 脂 0.4 g Ca 27 mg 食塩 0.8 g
8	火	白身魚のみぞれ煮 人参の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	白系だち 納豆 赤みそ・白みそ	大根おろし・だし昆布 人参・だし昆布 だし昆布	砂糖 米(国産) 里芋	醤油 醤油	マッシュポテト	じゃが芋 塩	エ 117 kcal タ 6.4 g 脂 1.0 g Ca 35 mg 食塩 0.8 g
9	水	鶏ささみの柔らかく煮 ゆでブロックリー 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロックリー・だし昆布 大根・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油	人参のパンがゆ	食パン・人参 スキムミルク	エ 132 kcal タ 7.4 g 脂 0.9 g Ca 67 mg 食塩 0.5 g
10	木	鶏野菜うどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・でん粉	醤油	ツナの青のりおかゆ	米(国産)・かつおフレーク 人参・塩	エ 137 kcal タ 6.8 g 脂 0.4 g Ca 17 mg 食塩 0.7 g
11	金	鶏塩おじや ゆでブロックリー スープ	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロックリー・だし昆布 だし昆布	米(国産)	醤油 塩	きなこのおかゆ	米(国産)・きな粉 砂糖	エ 129 kcal タ 5.9 g 脂 1.1 g Ca 44 mg 食塩 0.4 g
14	月	白身魚の青のり煮 蒸しかぼちゃ 7倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布・あおさのり かぼちゃ 人参・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油	マッシュポテト	じゃが芋 塩	エ 105 kcal タ 4.9 g 脂 0.3 g Ca 20 mg 食塩 0.4 g
15	火	鶏そぼろと野菜のあんかけ丼 きゅうりのおかか和え 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 きゅうり・だし昆布 だし昆布	米(国産)・でん粉 里芋	醤油 醤油	人参のおかゆ	米(国産)・しらす 人参・塩	エ 123 kcal タ 6.6 g 脂 0.3 g Ca 37 mg 食塩 0.6 g
16	水	あんかけうどん 蒸しじゃが芋 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ブロックリー・だし昆布 バナナ	うどん・砂糖・でん粉 じゃが芋	醤油	ツナの青のりおかゆ	米(国産)・かつおフレーク 人参・塩	エ 132 kcal タ 5.4 g 脂 0.4 g Ca 21 mg 食塩 1.1 g
17	木	鶏塩おじや ゆでカリフラワー スープ	鶏ひき肉(ささみ)	きゅうり・玉ねぎ・人参・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩	きなこパンがゆ	食パン・きな粉 スキムミルク	エ 157 kcal タ 8.1 g 脂 1.2 g Ca 93 mg 食塩 0.7 g
18	金	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりのおかか和え 7倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油	青のりにゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 あおさのり・だし昆布・醤油	エ 126 kcal タ 6.8 g 脂 0.8 g Ca 30 mg 食塩 0.9 g
22	火	白身魚の照り煮 人参の納豆和え 7倍がゆ 味噌汁	白系だち 納豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産) 里芋	醤油 醤油	おかかうどん	うどん・かつお節・醤油 人参・玉ねぎ・キャベツ	エ 139 kcal タ 7.4 g 脂 1.2 g Ca 32 mg 食塩 1.1 g
23	水	鶏ささみと野菜のあんかけ丼 豆腐の煮煮 味噌汁	鶏ささみ 豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 だし昆布・あおさのり ほうれん草・だし昆布	米(国産)・でん粉	醤油 醤油	バナナのパンがゆ	食パン・スキムミルク バナナ	エ 149 kcal タ 8.7 g 脂 1.3 g Ca 97 mg 食塩 0.8 g
24	木	煮込みうどん ほうれん草の煮浸し 蒸しさつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	うどん さつま芋	醤油 醤油	おかかがゆ	米(国産)・玉ねぎ 人参・かつお節	エ 139 kcal タ 6.6 g 脂 0.5 g Ca 33 mg 食塩 0.7 g
25	金	じゃが芋のそぼろ煮 ゆでカリフラワー 7倍がゆ すまし汁	鶏ひき肉(ささみ) かつお節 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油・塩	野菜にゅうめん	そうめん・玉ねぎ・人参 ブロックリー・醤油	エ 107 kcal タ 5.7 g 脂 0.3 g Ca 29 mg 食塩 0.7 g
28	月	鶏ささみの柔らかく煮 きゅうりの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布 だし昆布	でん粉 米(国産) 里芋	醤油 醤油	きなこのおかゆ	米(国産)・きな粉 砂糖	エ 120 kcal タ 5.7 g 脂 0.6 g Ca 34 mg 食塩 0.4 g
29	火	鶏塩おじや 蒸しじゃが芋 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	さやいんげん・玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩	鮎とかぼちゃのミルク煮	お豆腐・かぼちゃ スキムミルク	エ 131 kcal タ 7.7 g 脂 0.2 g Ca 128 mg 食塩 0.5 g
30	水	味噌うどん 蒸しさつま芋 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉 さつま芋	醤油	人参のおかゆ	米(国産)・しらす 人参・塩	エ 154 kcal タ 7.0 g 脂 0.5 g Ca 26 mg 食塩 0.8 g
31	木	白身魚の煮付 里芋の旨煮 7倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産) お豆腐鮎	醤油 醤油	きなこパンがゆ	食パン・きな粉 スキムミルク	エ 152 kcal タ 8.4 g 脂 1.3 g Ca 91 mg 食塩 1.0 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

(認) あすま幼稚園 中期(7〜8ヶ月) 昼食・おやつ(午後)

栄養価