



献立表



(離乳食・後期)

令和7年度
ともわ乳児園

管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立		1 ①全粥～軟飯 187kcal ②野菜ときさみの柔らか煮 33kcal ③バナナ 19kcal	2 ①全粥～軟飯 135kcal ②魚と野菜の柔らか煮 108kcal ③野菜の味噌汁 22kcal ④黄桃 56kcal	3 ①野菜あんかけ粥～丼 154kcal ②ヘチマの味噌汁 24kcal ③すいか 13kcal ④オレンジ 8kcal	4 ①全粥～軟飯 141kcal ②柔らか煮チャンプルー 59kcal ③根菜汁 14kcal ④オレンジ 16kcal ⑤オレンジ 10kcal	5 ①全粥～軟飯 135kcal ②肉じゃが 58kcal ③青菜のすまし汁 13kcal ④フルーツヨーグルト 13kcal ⑤フルーツヨーグルト 21kcal
材料		①米 人参 玉葱 じゃが芋 さやいんげん トマト 缶 ささみ ②ブロッコリー チーズ ③バナナ	①米 あわ ②白身魚 ビーマン 黄パプリカ 人参 玉葱 ③法蓮草 玉葱 米粉 ④コーン缶 米粉 ⑤黄桃缶	①米 キャベツ 人参 玉葱 なす ②ヘチマ 豆腐 味噌 ③南瓜 おかか ④すいか	①米 麦 ②麩 キャベツ 人参 ビーマン 玉葱 もやし 魚ソーセージ ③大根 人参 ごぼう しめじ ④小松菜 しらす 油揚げ ⑤オレンジ	①米 あわ ②じゃが芋 人参 さやいんげん 玉葱 白海 豚肉 ③青梗菜 麩 えのき ④大根 人参 胡麻 ⑤プレーンヨーグルト フルーツ缶
☆おやつ	ジャムサンド・ミルク 186kcal	鮭粥・ミルク 123kcal	ヒラヤーチー・ミルク 118kcal	ジャムサンド・ミルク 186kcal	マカロニ安田川・ミルク 183kcal	
おやつ材料	食パン ジャム ミルク	米 鮭 フレック ミルク	米粉 ツナ缶 ニラ ミルク	食パン ジャム ミルク	マカロニ きな粉 オリゴ糖 ミルク	
栄養価	エネルギー: 425kcal 脂質: 6.3g タンパク質: 16.2g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 461kcal 脂質: 8.6g タンパク質: 17.1g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 317kcal 脂質: 3.7g タンパク質: 10.8g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 426kcal 脂質: 5.2g タンパク質: 14.8g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 423kcal 脂質: 5.1g タンパク質: 17.7g 食塩相当量: 1.4g	
献立	7 ①全粥～軟飯 187kcal ②素麺汁 54kcal ③ミートボール 63kcal ④バナナ 14kcal	8 ①夏野菜カレー 205kcal ②コルスロー 46kcal ③バナナ 19kcal	9 ①全粥～軟飯 141kcal ②チャプチェ 67kcal ③中華スープ 8kcal ④パンパンジー 31kcal ⑤黄桃 17kcal	10 ①全粥～軟飯 135kcal ②魚のチーズ焼き 93kcal ③人参のポタージュ 43kcal ④青菜の和え物 50kcal ⑤オレンジ 10kcal	11 ①全粥～軟飯 141kcal ②ヘチマの味噌煮 32kcal ③アーサのすまし汁 56kcal ④芋天ぷら 70kcal ⑤バナナ 19kcal	12 ①鯖キーマカレー 214kcal ②根菜のおすまし 31kcal ③マカロニサラダ 99kcal ④すいか 8kcal
材料	①米 胡瓜 人参 ハム 刻み海苔 桜でんぶ ②素麺 オクラ ねぎ ③挽肉 玉葱 米粉 ④かき氷シロップ アガー シュガースター	①米 茄子 人参 玉葱 南瓜 ブロッコリー ②キャベツ 人参 コーン缶 マヨネーズ ③バナナ	①米 麦 ②春雨 人参 玉葱 エリンギ 豚肉 胡麻 ③レタス エノキ トマト ④胡瓜 ささみ ⑤黄桃缶	①米 あわ ②白身魚 チーズ ③人参 玉葱 豆乳 ④法蓮草 油揚げ 胡麻 ⑤オレンジ	①米 麦 ②ヘチマ 豆腐 豚肉 味噌 ③アーサ 麩 生姜 ねぎ ④さつま芋 米粉 ⑤バナナ	①米 鯖肉 挽肉 玉葱 ビーマン 人参 生姜 にんにく ②大根 人参 豆苗 麩 ③マカロニ 胡瓜 人参 マヨネーズ 魚肉ソーセージ ④すいか
☆おやつ	青菜粥・ミルク 97kcal	ビスケット・ミルク 182kcal	ドーナツ・ミルク 155kcal	ポテトフライ・ミルク 102kcal	チーズドッグ・ミルク 131kcal	ヒラヤーチー・ミルク 118kcal
おやつ材料	米 青菜 ぶりかけ ミルク	ビスケット ミルク	HM オリゴ糖 ミルク	じゃが芋 ミルク	HM オリゴ糖 チーズ ミルク	米粉 ツナ缶 ニラ ミルク
栄養価	エネルギー: 415kcal 脂質: 8.5g タンパク質: 16.5g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 452kcal 脂質: 9.8g タンパク質: 10.4g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 419kcal 脂質: 8.5g タンパク質: 12.6g 食塩相当量: 1.9g	エネルギー: 433kcal 脂質: 14.6g タンパク質: 20.1g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 449kcal 脂質: 9.9g タンパク質: 16.8g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 470kcal 脂質: 5.4g タンパク質: 19.1g 食塩相当量: 1.1g
献立	14 ①全粥～軟飯 141kcal ②ゴーヤーチャンプルー 57kcal ③豚汁 42kcal ④チキンナゲット 39kcal ⑤フルーツヨーグルト 16kcal	15 ①ハヤシライス 225kcal ②野菜のマリネ 49kcal ③バナナ 19kcal	16 ①全粥～軟飯 135kcal ②麻婆豆腐 73kcal ③中華スープ 58kcal ④三色ナムル 11kcal ⑤カルピスゼリー 5kcal	17 ①サンマ蒲焼丼 222kcal ②もずくスープ 6kcal ③大根の甘酢和え 10kcal ④黄桃 17kcal	18 ①ミートスパ 248kcal ②野菜コンソメスープ 15kcal ③ポテトサラダ 50kcal ④オレンジ 10kcal	19 ①五目ご飯 188kcal ②鶏汁 68kcal ③青菜和え 17kcal ④オレンジ 10kcal
材料	①米 麦 ②ゴーヤー 人参 玉葱 豆腐 ツナ缶 ③豚肉 大根 人参 ごぼう ねぎ ④鶏ひき肉 米粉 ⑤プレーンヨーグルト フルーツ缶	①米 豚肉 玉葱 エノキ しめじ 人参 じゃが芋 ②胡瓜 赤パプリカ 黄パプリカ ツナ缶 ③バナナ	①米 あわ ②絹豆腐 挽肉 玉葱 人参 みそ ③春雨 わかめ 椎茸 胡麻 葱 ④人参 胡瓜 もやし ⑤カルピス アガー	①米 サンマ蒲焼 青梗菜 人参 玉葱 刻み海苔 ねぎ ②もずく エノキ 生姜 ねぎ ③大根 人参 胡瓜 ④黄桃缶	①パスタ 挽肉 玉葱 人参 トマト缶 ビーマン エノキ ②ブロッコリー 人参 玉葱 パセリ ③じゃが芋 胡瓜 ツナ缶 マヨネーズ ④オレンジ	①米 人参 切昆布 油揚 椎茸 さやいんげん ②手羽中 人参 大根 ねぎ ③法蓮草 ツナ缶 ④オレンジ
☆おやつ	ドーナツ・ミルク 155kcal	小魚せんべい・ミルク 89kcal	じゃがもち・ミルク 91kcal	ジャムサンド・ミルク 186kcal	しそ粥・ミルク 97kcal	ヒラヤーチー・ミルク 118kcal
おやつ材料	HM オリゴ糖 ミルク	小魚せんべい ミルク	じゃが芋 米粉 ミルク	食パン ジャム ミルク	米 しそ ぶりかけ ミルク	米粉 ツナ缶 ニラ ミルク
栄養価	エネルギー: 450kcal 脂質: 12.3g タンパク質: 18.5g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 382kcal 脂質: 9.5g タンパク質: 12g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 373kcal 脂質: 8.1g タンパク質: 12.9g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 441kcal 脂質: 6.8g タンパク質: 16.8g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 420kcal 脂質: 7.9g タンパク質: 16.6g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 401kcal 脂質: 10.8g タンパク質: 17g 食塩相当量: 1.8g
献立	海の日 21 	22 ①チキンクリームシチュー 242kcal ②スティック野菜 33kcal ③バナナ 19kcal	流しそうめん 23 ①冷やし素麺 292kcal ②魚天ぷら 88kcal ③じゃが芋甘煮 11kcal ④バナナ 19kcal	24 ①豚丼 175kcal ②キノコのすまし汁 27kcal ③納豆海苔和え 63kcal ④バナナ 19kcal	25 ①全粥～軟飯 135kcal ②魚の味噌マヨ焼き 89kcal ③根菜汁 35kcal ④春雨サラダ 38kcal ⑤ぶどうゼリー 5kcal	26 ①全粥～軟飯 141kcal ②根菜煮物 37kcal ③ゆし豆腐 25kcal ④ウインナーケチャップ 76kcal ⑤すいか 8kcal
材料	①米 鶏胸肉 人参 玉葱 しめじ じゃが芋 ブロッコリー ②大根 人参 胡瓜 ③バナナ	①素麺 胡瓜 ハム ねぎ ②白身魚 米粉 ③じゃが芋甘煮 ④バナナ	①米 豚肉 玉葱 なす 人参 ビーマン ②なめこ エノキ 麩 水菜 ねぎ ③海苔佃煮 納豆 ④バナナ	①米 あわ ②白身魚 味噌 マヨネーズ ③冬瓜 人参 ごぼう 玉葱 ねぎ しめじ ④春雨 胡瓜 魚肉ソーセージ ⑤ぶどうジュース アガー	①米 麦 ②大根 人参 玉葱 さやいんげん 糸蒟蒻 ツナ缶 ③ゆし豆腐 ねぎ ④ウインナーケチャップ ⑤すいか	①米 麦 ②大根 人参 玉葱 さやいんげん 糸蒟蒻 ツナ缶 ③ゆし豆腐 ねぎ ④ウインナーケチャップ ⑤すいか
☆おやつ	おやさいせんべい・ミルク 193kcal	みそ粥・ミルク 75kcal	ぎつね粥・ミルク 93kcal	ビスケット・ミルク 182kcal	チーズポテト・ミルク 92kcal	
おやつ材料	おやさいせんべい ミルク	米 油味噌 ミルク	米 油揚げ ねぎ ミルク	ビスケット ミルク	じゃが芋 粉チーズ ミルク	
栄養価	エネルギー: 487kcal 脂質: 13.5g タンパク質: 14.1g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 485kcal 脂質: 3.5g タンパク質: 15.7g 食塩相当量: 1.2g	エネルギー: 377kcal 脂質: 6.4g タンパク質: 14.5g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 484kcal 脂質: 10.4g タンパク質: 17.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 379kcal 脂質: 12.6g タンパク質: 13.7g 食塩相当量: 1.3g	
献立	28 ①全粥～軟飯 135kcal ②豆腐ちゃんぷるー 61kcal ③イナムドッチ 35kcal ④クープイリチー 27kcal ⑤すいか 8kcal	29 ①ウインナーカレー 232kcal ②フレンチサラダ 23kcal ③フルーチェ 34kcal	お誕生会 30 ①麦ご飯 141kcal ②キャベツシュウマイ 72kcal ③中華スープ 28kcal ④青菜の中華和え 18kcal ⑤黄桃 17kcal	31 ①全粥～軟飯 135kcal ②豆腐のナゲット 72kcal ③フイヤーベーススープ 62kcal ④南瓜サラダ 68kcal ⑤オレンジ 10kcal	※完了期のお子様は献立の材料を刻み薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。	
材料	①米 あわ ②豆腐 キャベツ 人参 玉葱 ビーマン もやし 魚肉ソーセージ ③椎茸 豚肉 かまぼこ 糸蒟蒻 味噌 ④切昆布 ツナ缶 ⑤すいか	①米 人参 玉葱 じゃが芋 ビーマン ウインナー ②キャベツ 胡瓜 トマト コーン缶 オリーブオイル ③フルーチェの素 牛乳	①米 麦 ②キャベツ 豚ひき肉 玉葱 ③わかめ 春雨 エノキ ねぎ 人参 ④小松菜 かにかま 胡麻 ⑤黄桃缶	①米 あわ ②豆腐 鶏挽肉 米粉 ケチャップ ③白身魚 玉葱 じゃが芋 人参 トマト缶 パセリ ④南瓜 胡瓜 ツナ缶 レーズン マヨネーズ ⑤オレンジ		
☆おやつ	野菜マフィン・ミルク 143kcal	ジャムサンド・ミルク 186kcal	パースデーケーキ・ミルク 176kcal	ジャムサンド・ミルク 186kcal		
おやつ材料	HM 人参 法蓮草 ツナ缶 チーズ ミルク	食パン ジャム ミルク	HM 豆乳ホイップ フルーツ缶 ミルク	食パン ジャム ミルク		
栄養価	エネルギー: 409kcal 脂質: 9.3g タンパク質: 16.2g 食塩相当量: 2.4g	エネルギー: 475kcal 脂質: 11.4g タンパク質: 13.8g 食塩相当量: 2.3g	エネルギー: 452kcal 脂質: 10g タンパク質: 15.5g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 533kcal 脂質: 11.7g タンパク質: 20g 食塩相当量: 1.4g		

