



# 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	※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。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています				1	2	
材料					①米 ②豆腐 キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ ③赤モウイ 葱 ツナ缶 ④オレンジ	①米 ②米 人参 玉葱 枝豆 パプリカ 魚肉ソーセージ ③小松菜 玉葱 人参 エノキ ④バナナ	
☆おやつ					ホットケーキ・ミルク 305kcal HM オリゴ糖 牛乳ミルク	鮭粥・ミルク 225kcal 米 鮭フレーク ミルク	
栄養価	エネルギー：431kcal 脂質：10.9g タンパク質：10.1g 食塩相当量：.6g				エネルギー：365kcal 脂質：5.7g タンパク質：8.8g 食塩相当量：1.1g		
献立	4	5	6	7	8	9	
材料	①全粥～軟飯 78kcal ②チリコンカン 43kcal ③千切り野菜スープ 4kcal ④じゃが芋青のり 12kcal ⑤バナナ 14kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②魚のチーズ焼き 47kcal ③豚汁 12kcal ④ぶどうゼリー 5kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②クプイリチーの柔ら煮 14kcal ③トロトロそうめん汁 16kcal ④南瓜甘煮 32kcal ⑤バナナ 6kcal	①夏野菜カレー 103kcal ②マカロニサラダ 48kcal ③いちごヨーグルト 13kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②酢鶏の柔ら煮 33kcal ③青菜中華スープ 11kcal ④オレンジ 7kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②肉じゃがの柔ら煮 29kcal ③青菜のすまし汁 7kcal ④バナナ 6kcal	
☆おやつ	しそ粥・ミルク 305kcal	ヒラヤーチー・ミルク 305kcal	青菜粥・ミルク 211kcal	ビスケット・ミルク 130kcal	じゃが芋もち・ミルク 189kcal	ジャムサンド・ミルク 284kcal	
おやつ材料	米 しそふりかけ ミルク	米粉 ニラ ツナ缶 ミルク	米 青菜ふりかけ ミルク	ビスケット ミルク	じゃが芋 牛乳 ミルク	食パン ジャム ミルク	
栄養価	エネルギー：456kcal 脂質：11.6g タンパク質：9.7g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：447kcal 脂質：11.6g タンパク質：12.1g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：357kcal 脂質：11.1g タンパク質：10.7g 食塩相当量：1.4g	エネルギー：294kcal 脂質：10.3g タンパク質：6.1g 食塩相当量：.8g	エネルギー：318kcal 脂質：9.9g タンパク質：8.1g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：404kcal 脂質：10.3g タンパク質：10.5g 食塩相当量：1.8g	
献立	休園 11		12	13	14	15	16
材料			①ハヤシライス 125kcal ②野菜サラダ 13kcal ③バナナ 6kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②豚こまの寄せ柔ら煮 31kcal ③かぼちゃのミルクスープ 17kcal ④オレンジ 14kcal	①五目粥 113kcal ②鶏汁 34kcal ③カルピスゼリー 7kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②チャブチェ 34kcal ③中華スープ 5kcal ④バナナ 14kcal	①柔らかカナポリタン 78kcal ②オニオンスープ 7kcal ③南瓜甘煮 32kcal ④オレンジ 7kcal
☆おやつ	ウエハース・ミルク 227kcal		ホットケーキ・ミルク 187kcal	味噌粥・ミルク 298kcal	チーズ入りじゃが芋もち・ミルク 200kcal	きつね粥・ミルク 198kcal	
おやつ材料	ウエハース ミルク		HM オリゴ糖 牛乳 ミルク	米 油みそ ミルク	じゃが芋 粉チーズ ミルク	米 油揚げ 葱 ミルク	
栄養価	エネルギー：371kcal 脂質：10.9g タンパク質：7.2g 食塩相当量：1.1g		エネルギー：327kcal 脂質：11.7g タンパク質：8.4g 食塩相当量：.9g	エネルギー：452kcal 脂質：12.2g タンパク質：11.4g 食塩相当量：2.2g	エネルギー：331kcal 脂質：10.7g タンパク質：6.4g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：322kcal 脂質：2.1g タンパク質：12.3g 食塩相当量：.7g	
献立	18	19	お誕生会 20		21	22	23
材料	①全粥～軟飯 78kcal ②柔らか豚肉生姜焼き 33kcal ③湯し豆腐 7kcal ④オレンジ 14kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②魚のチーズ焼き 33kcal ③豚汁 19kcal ④ぶどうゼリー 5kcal	①サンマ蒲焼丼 125kcal ②もずくスープ 4kcal ③黄桃 12kcal	①チキンカレー 187kcal ②コールスローサラダ 16kcal ③バナナ 7kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②酢魚柔ら煮 34kcal ③青菜中華スープ 9kcal ④カルピスゼリー 5kcal	①柔らか四色丼 97kcal ②アーサー汁 8kcal ③南瓜サラダ 11kcal ④オレンジ 7kcal	
☆おやつ	鮭粥・ミルク 225kcal	ヒラヤーチー・ミルク 227kcal	パースデーケーキ・ミルク 143kcal	野菜せんべい・ミルク 227kcal	ジャムサンド・ミルク 284kcal	ふかし芋・ミルク 92kcal	
おやつ材料	米 鮭フレーク ミルク	米粉 ニラ ツナ缶 ミルク	HM オリゴ糖 牛乳・ミルク	野菜せんべい ミルク	食パン ジャム ミルク	さつま芋 ミルク	
栄養価	エネルギー：357kcal 脂質：6.2g タンパク質：8.4g 食塩相当量：.6g	エネルギー：362kcal 脂質：10.0g タンパク質：6.2g 食塩相当量：.6g	エネルギー：284kcal 脂質：9.1g タンパク質：6.6g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：437kcal 脂質：22.7g タンパク質：10.7g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：410kcal 脂質：10.9g タンパク質：10.4g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：215kcal 脂質：5.0g タンパク質：9.0g 食塩相当量：.8g	
献立	25	26	27	28	29	30	
材料	①チキンクリームシチュー 136kcal ②スティック野菜 13kcal ③バナナ 14kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②人参シリシリ 16kcal ③イナムドゥチ 17kcal ④いちごヨーグルト 13kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②麻婆豆腐 47kcal ③わかめのナムル 20kcal ④春雨肉団子スープ 27kcal ⑤オレンジ 7kcal	①全粥～軟飯 78kcal ②ヘチマの味噌煮 16kcal ③湯し豆腐 7kcal ④バナナ 14kcal	①柔らか親子丼 92kcal ②根菜汁 8kcal ③すいか 6kcal	①けんちんうどん 80kcal ②かき揚げ 22kcal ③カルピスゼリー 5kcal	
☆おやつ	ビスケット・ミルク 130kcal	アメリカンドッグ・ミルク 284kcal	ジャムサンド・ミルク	青菜粥・ミルク 305kcal	ホットケーキ・ミルク 177kcal	しらす粥・ミルク 305kcal	
おやつ材料	ビスケット 牛乳	HM 魚肉ソーセージ 牛乳 ミルク	食パン ジャム ミルク	米 青菜ふりかけ ミルク	HM オリゴ糖 牛乳 ミルク	米 しらすふりかけ ミルク	
栄養価	エネルギー：293kcal 脂質：10.7g タンパク質：6.7g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：408kcal 脂質：11.0g タンパク質：10.4g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：179kcal 脂質：4.6g タンパク質：6.6g 食塩相当量：.9g	エネルギー：420kcal 脂質：9.5g タンパク質：9.0g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：283kcal 脂質：8.2g タンパク質：35.5g 食塩相当量：.3g	エネルギー：412kcal 脂質：10.2g タンパク質：9.6g 食塩相当量：1.9g	