



メニュー表

2024年10月

外旭川わんわんこども園 離乳食(中後期)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (火)	軟飯・粥 サイコロバーグ 人参とツナのスープ煮 野菜のすまし汁	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ	にんじん キャベツ だいこん ねぎ	おやつ	175	6.7	2.7	0.1
2日 (水)	軟飯・粥 鶏肉とマカロニのスープ煮 豆腐と青菜の煮物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 マカロニ 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草	さつまいもマッシュ	218	11.4	1.9	0.1
3日 (木)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのおかか煮 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 じゃがいも 片栗粉 麩	鶏肉 かつお節	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー ほうれん草	おやつ	166	10.1	0.7	0.1
4日 (金)	まぜご飯・粥 パンプキンマッシュ 野菜のスープ煮 スープ(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん かぼちゃ キャベツ きゅうり パプリカ	お粥(おかか)	192	5.3	1.5	0.1
5日 (土)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ブロッコリーのスープ煮 スープ(豆腐・わかめ)	精白米 片栗粉	鶏肉 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん ブロッコリー	おやつ	158	9.8	1.0	0.1
7日 (月)	軟飯・粥 白身魚のとりみ煮 鶏肉と野菜のスープ煮 すまし汁(大根)	精白米 片栗粉	かれい 鶏肉	ブロッコリー たまねぎ にんじん だいこん	お粥(青のり)	216	14.5	1.0	0.1
8日 (火)	鶏肉と野菜のうどん さつまいもマッシュ キャベツとほうれん草のスープ煮	うどん 片栗粉 さつまいも	鶏肉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ほうれん草	おやつ	130	8.7	0.5	0.2
9日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と豆腐の煮物 人参のおかか煮 すまし汁(麩・白菜)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 豆腐 かつお節	たまねぎ いんげん にんじん きゅうり はくさい	お粥(のり)	204	10.5	1.2	0.1
10日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 野菜とマカロニのスープ煮 スープ(ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 マカロニ	鶏肉 わかめ	たまねぎ パプリカ ほうれん草 キャベツ にんじん きゅうり ねぎ	おやつ	167	9.5	0.7	0.1
11日 (金)	鮭と野菜のあんかけ丼 白菜のスープ煮 スープ(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 片栗粉	さけ	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草	パンプキンマッシュ	241	11.5	5.5	0.1
12日 (土)	鶏丼 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(大根)	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん	おやつ	173	9.8	0.7	0.1
15日 (火)	軟飯・粥 鶏肉と南瓜の煮物 キャベツのスープ煮 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 わかめ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	おやつ	160	9.3	0.6	0.1
16日 (水)	人参まぜご飯・粥 白身魚のとりみ煮 野菜のスープ煮 すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 片栗粉 さつまいも	かれい	にんじん たまねぎ いんげん だいこん ねぎ	パン粥(きなこ)	214	12.3	1.8	0.2

