



メニュー表

2024年11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 (金)	軟飯・粥 豆腐チャンプル 野菜のおかか煮 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 麩	豆腐 鶏肉 かつお節	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり ほうれん草	パン粥(チーズ)	199	11.8	2.5	0.2
2日 (土)	軟飯・粥 サイコロバーグ マカロニのスープ煮 すまし汁(キャベツ・わかめ)	精白米 じゃがいも 片栗粉 マカロニ	鶏肉 ツナ わかめ	にんじん たまねぎ キャベツ	おやつ	195	7.5	2.8	0.1
5日 (火)	軟飯・粥 白身魚と野菜の煮物 人参のスープ煮 すまし汁(玉ねぎ)	精白米 片栗粉	かれい	ブロッコリー にんじん たまねぎ	おやつ	161	10.6	0.8	0.1
6日 (水)	鶏肉と野菜のうどん マッシュポテト 野菜の煮物	うどん 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 青のり	だいこん にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ パプリカ	お粥(きなこ)	174	10.5	1.1	0.2
7日 (木)	軟飯・粥 鶏肉とじゃが芋の煮物 ブロッコリーのスープ煮 スープ(豆腐・ほうれん草) りんご	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草 りんご	おやつ	171	9.9	1.0	0.1
8日 (金)	軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 キャベツのスープ煮 すまし汁(大根・わかめ)	精白米 片栗粉	鶏肉 わかめ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり だいこん	スープパスタ	203	11.3	0.8	0.1
9日 (土)	鶏丼 ブロッコリーの煮物 すまし汁(麩・ほうれん草)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉	たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれん草	おやつ	175	9.9	0.7	0.1
11日 (月)	軟飯・粥 サイコロバーグ パンプキンマッシュ すまし汁(白菜)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	にんじん かぼちゃ はくさい	お粥(おかか)	220	7.4	2.9	0.1
12日 (火)	まぜご飯・粥 マッシュポテト キャベツとツナのスープ煮 スープ(玉ねぎ)	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉 ツナ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ	おやつ	147	4.8	1.3	0.1
13日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 豆腐とほうれん草の煮物 すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 豆腐 わかめ	はくさい にんじん ほうれん草	お粥(青のり)	203	10.8	1.6	0.1
14日 (木)	軟飯・粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物 スープ(キャベツ・人参)	精白米 片栗粉	鶏肉	たまねぎ ほうれん草 ブロッコリー にんじん キャベツ	おやつ	156	9.6	0.7	0.1
15日 (金)	野菜あんかけ丼 さつま芋マッシュ すまし汁(玉ねぎ・ほうれん草)	精白米 片栗粉 さつまいも	鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん ほうれん草	お粥(ひじき)	230	9.9	0.7	0.1
16日 (土)	わかめうどん 鶏肉と野菜の煮物 いんげんとツナのスープ煮	うどん 片栗粉 じゃがいも ごま	わかめ 鶏肉 ツナ	にんじん たまねぎ いんげん	おやつ	108	6.7	0.5	0.2
18日 (月)	軟飯・粥 鶏肉と豆腐の煮物 春雨のスープ煮 すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 片栗粉 はるさめ	鶏肉 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり だいこん ねぎ	パンプキンマッシュ	187	10.1	1.2	0.1
19日 (火)	うどん サイコロバーグ 野菜とチーズのスープ煮	うどん 片栗粉 じゃがいも	わかめ 鶏肉 チーズ	にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー	おやつ	134	6.5	2.8	0.2

●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●

メニュー表

2024年11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)
20日 (水)	軟飯・粥 鶏肉とキャベツの煮物 マッシュポテト スープ(小松菜)	精白米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 青のり	にんじん キャベツ 小松菜	お粥(わかめ)	196	9.7	0.7	0.1
21日 (木)	軟飯・粥 鶏肉とマカロニのスープ煮 パンプキンマッシュ すまし汁(玉ねぎ・人参)	精白米 マカロニ 片栗粉	鶏肉	キャベツ パプリカ かぼちゃ たまねぎ にんじん	おやつ	171	9.5	0.8	0.1
22日 (金)	さつまいも軟飯・粥 白身魚のトロみ煮 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(白菜・人参)	精白米 さつまいも 片栗粉	かれい	ブロッコリー はくさい にんじん	パン粥(きなこ)	209	12.9	1.9	0.2
25日 (月)	豆腐あんかけ丼 人参とツナのスープ煮 わかめスープ りんご	精白米 片栗粉	豆腐 鶏肉 ツナ わかめ	たまねぎ ほうれん草 にんじん いんげん りんご	お粥(ひじき)	224	9.2	1.7	0.1
26日 (火)	軟飯・粥 サイコロバーグ じゃが芋のスープ煮 野菜のすまし汁	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ	おやつ	183	6.8	2.7	0.1
27日 (水)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 ビーフン すまし汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 ビーフン 麩	鶏肉 ツナ わかめ	ブロッコリー にんじん キャベツ	お粥(のり)	207	10.5	0.8	0.1
28日 (木)	軟飯・粥 鮭と青菜の煮物 野菜とマカロニのスープ煮 すまし汁(豆腐・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 マカロニ	さけ 豆腐	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ	おやつ	214	11.3	5.8	0.1
29日 (金)	軟飯・粥 鶏肉と野菜の煮物 白菜のスープ煮 野菜スープ	精白米 じゃがいも 片栗粉	鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり ほうれん草	お粥(おかか)	203	10.0	0.7	0.1
30日 (土)	鶏丼 ブロッコリーのスープ煮 すまし汁(麩・玉ねぎ)	精白米 片栗粉 麩	鶏肉 のり	たまねぎ にんじん いんげん ブロッコリー	おやつ	175	10.0	0.7	0.1
平均						189	9.6	1.6	0.1

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。