



2025年08月杉戸中央みちのこ保育園(離乳食 後期)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
01 金	軟飯 鮭とじゃがいものソテー チーズサラダ 豆乳みそ汁	251.3(0.0) 9.9(0.0) 7.0(0.0) 1.5(0.0)	米、じゃがいも、油、三温糖、小麦粉	生鮭、豆乳、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、すいか、玉葱、りんご、もも缶、みかん缶、パイナップル、ほうれん草、ブロッコリー、胡瓜、ホールコーン缶、人参	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	フルーツポンチ麦茶
02 土	煮込みうどん キャベツとじゃこの磯和え バナナ	352.7(0.0) 15.3(0.0) 3.5(0.0) 4.8(0.0)	干しうどん、じゃがいも、三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、粉チーズ、鶏ささ身、しらす干し	キャベツ、ほうれん草、人参、長葱、あおのり	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	チーズポテト麦茶
04 月	軟飯 豚肉のネギ塩焼き 高野豆腐の煮物 みそ汁	252.4(0.0) 11.4(0.0) 6.6(0.0) 2.2(0.0)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油	豚肉(もも)、牛乳、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	キャベツ、人参、玉葱、長葱、しめじ、生椎茸、ホールコーン缶、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	チーズホットケーキ麦茶
05 火	食パン / バナナ 鯖のチーズ焼き なめこのねばねば和え じゃがいもとりのり中華スープ	255.4(0.0) 11.9(0.0) 7.1(0.0) 1.1(0.0)	さつまいも、食パン、じゃがいも、春雨、マヨネーズ、三温糖、すりごま	生鯖、鶏ささ身、しらす干し、オクラ、トマト、レタス、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、人参、玉葱、なめこ、オクラ、トマト、レタス、胡瓜、長葱、あおのり	しょうゆ、中華だしの素、食塩	ハイハイ麦茶	ふかし芋麦茶
06 水	担々うどん キャベツのお浸し ゆでとうもろこし すいか	286.6(0.0) 11.0(0.0) 6.2(0.0) 2.3(0.0)	干しうどん、米、三温糖、油、片栗粉、すりごま、三温糖	豆乳、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	とうもろこし、オレンジ、キャベツ、玉葱、チンゲンサイ、胡瓜、もやし、長葱、人参	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	ツナマヨおにぎり麦茶
07 木	軟飯 タンンドリーチキン ひじきとチーズのサラダ みそ汁	209.3(0.0) 7.8(0.0) 7.1(0.0) 0.8(0.0)	米、ごま、油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	りんご濃縮果汁、玉葱、なす、胡瓜、人参、長葱、ひじき、かんでん(粉)	しょうゆ、ケチャップ、食塩	ハイハイ麦茶	りんご寒天麦茶
08 金	軟飯 あじの野菜あんかけ さつまいものバター焼き ミネストローネスープ	269.6(0.0) 8.7(0.0) 6.3(0.0) 0.8(0.0)	米、さつまいも、食パン、グラニュー糖、油、マカロニ、小麦粉、片栗粉、三温糖	あじ、バター	玉葱、キャベツ、人参、トマト、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ麦茶	シュガーパン麦茶
09 土	ガバオライス	319.6(0.0)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	バナナ、玉葱、トマト、なす、クリームコーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	きな粉ホットケーキ麦茶
	中華スープ	10.6(0.0)						
	バナナ	8.8(0.0) 0.6(0.0)						
12 火	野菜たっぷりマーボー丼 春雨サラダ 中華スープ	266.1(0.0) 9.6(0.0) 6.0(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、春雨、三温糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	なす、人参、もやし、胡瓜、玉葱、ピーマン、にら、生椎茸	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	チーズ蒸しパン麦茶
13 水	甘辛かつ丼 切干大根のナポリタン風 みそ汁	278.7(0.0) 14.7(0.0) 5.4(0.0) 0.8(0.0)	米、里芋、焼ふ(板ふ)、パン粉、油、小麦粉、三温糖	豆乳、鶏むね肉(皮なし)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	キャベツ、玉葱、長葱、切干大根、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	きなこプリン麦茶
14 木	ミートスパゲティ 魚のバターソテー コーンスープ	236.2(0.0) 11.6(0.0) 6.8(0.0) 0.6(0.0)	スパゲティ、油、小麦粉、三温糖	豆乳、かれい、鶏ひき肉、バター、ゼラチン	りんご濃縮果汁、玉葱、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、ホールコーン缶	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ麦茶	りんごゼリー麦茶
15 金	鶏じゃが丼 海藻サラダ 春雨スープ	233.9(0.0) 9.2(0.0) 8.0(0.0) 0.8(0.0)	米、じゃがいも、三温糖、春雨、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、凍り豆腐、バター	人参、玉葱、ホールコーン缶、いんげん、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	ミルク豆腐麦茶
16 土	ひじきご飯 鶏肉の照り煮 根菜汁	224.6(0.0) 11.9(0.0) 5.2(0.0) 1.1(0.0)	米、里芋、片栗粉、油、三温糖、焼ふ(板ふ)	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮なし)、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	大根、人参、いちごジャム、長葱、ひじき	しょうゆ	ハイハイ麦茶	いちごヨーグルト麦茶
18 月	軟飯 肉豆腐 夏野菜の炒め浸し みそ汁	271.1(0.0) 10.6(0.0) 7.2(0.0) 1.0(0.0)	米、ホットケーキミックス、油、三温糖、ごま	木綿豆腐、豚肉(もも)、調整豆乳、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、なす、かぼちゃ、長葱、人参、なめこ、えのきたけ、ピーマン	しょうゆ	ハイハイ麦茶	ホットケーキ麦茶
19 火	軟飯 鯖のトマト煮 小松菜のおかか和え みそ汁	268.5(0.0) 10.8(0.0) 7.9(0.0) 0.9(0.0)	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉、ごま	ヨーグルト(無糖)、生鯖、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	小松菜、みかん缶、もやし、ホールトマト缶詰、玉葱、なす、人参、もも缶(黄桃)、ピーマン、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩、コンソメ	ハイハイ麦茶	ヨーグルト和え麦茶
20 水	軟飯 かぼちゃ入りハンバーグ スパゲティの和風サラダ 豆乳みそ汁	276.3(0.0) 9.2(0.0) 7.5(0.0) 0.9(0.0)	米、小麦粉、スパゲティ、パン粉、油、三温糖、ごま	豆乳、木綿豆腐、牛乳、絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、バター、ツナ水煮缶	玉葱、人参、ほうれん草、かぼちゃ、胡瓜、マーマレード	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	オレンジケーキ麦茶
21 木	軟飯 蒸し魚のマヨソース さつまいもの煮物 みそ汁	277.7(0.0) 10.6(0.0) 4.7(0.0) 0.7(0.0)	米、ホットケーキミックス、さつまいも、油、三温糖	かれい、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、なす、人参、しめじ、きぬさや、いんげん、長葱、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	ホットケーキ麦茶
22 金	冷汁そうめん 蒸し鶏 野菜おやき すいか	253.8(0.0) 10.3(0.0) 4.9(0.0) 1.8(0.0)	干しそうめん、米、小麦粉、油、三温糖、ごま	鶏むね肉、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	すいか、玉葱、胡瓜、人参、オクラ、葉ねぎ、きぬさや、あおのり	食塩	ハイハイ麦茶	しらすの軟飯麦茶
23 土	冷やしうどん チーズチヂミ フルーツポンチ	273.1(0.0) 10.3(0.0) 5.7(0.0) 1.3(0.0)	干しうどん、小麦粉、ホットケーキ粉、三温糖、油、ごま	ヨーグルト(無糖)、牛乳、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、しらす干し、きな粉、鶏ささ身	玉葱、もやし、バナナ、胡瓜、トマト、みかん缶、ホールコーン缶、干しぶどう、カットわかめ	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	きな粉ホットケーキ麦茶
25 月	ルーロー飯風 納豆チヂミ ワンタンスープ	302.2(0.0) 10.8(0.0) 7.7(0.0) 1.0(0.0)	米、小麦粉、油、三温糖	豚もも(小間)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、牛乳、しらす干し	にら、人参、玉葱、チンゲンサイ、えのきたけ、葉ねぎ、長葱、生椎茸、人参、もやし、ホールコーン缶、干しぶどう	しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	人参ケーキ麦茶
26 火	軟飯 あじのピザ風焼き ビーフンソテー みそ汁	258.1(0.0) 10.5(0.0) 5.5(0.0) 1.2(0.0)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、ピーマン、三温糖、油	あじ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、牛乳、バター、とろけるチーズ	玉葱、しめじ、ピーマン、トマト、人参、カットわかめ	ケチャップ、しょうゆ、食塩	ハイハイ麦茶	ホットケーキ麦茶
27 水	ツナとトマトのスパゲティ 胡瓜とキャベツの和え物 ポタージュ パイナップル	239.8(0.0) 9.1(0.0) 4.0(0.0) 0.6(0.0)	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、鶏ささ身、バター	玉葱、パイナップル、胡瓜、キャベツ、もも缶、ホールトマト缶詰、しめじ、人参、ホールコーン缶	コンソメ、食塩	ハイハイ麦茶	ピーチヨーグルト麦茶
28 木	軟飯 鯖の竜田焼き チャブチェ みそ汁	274.5(0.0) 10.4(0.0) 7.7(0.0) 1.4(0.0)	米、コーンフレーク、さつまいも、春雨、小麦粉、油、三温糖	生鯖、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	人参、玉葱、ピーマン、長葱	しょうゆ	ハイハイ麦茶	コーンフレーク麦茶
29 金	豚丼 キャベツサラダ わかめスープ	224.9(0.0) 8.7(0.0) 4.7(0.0) 1.4(0.0)	米、小麦粉、油、三温糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、バター	玉葱、キャベツ、胡瓜、トマト、人参、ホールコーン缶、しめじ、長葱、カットわかめ	しょうゆ、ドライイースト、中華だしの素、食塩	ハイハイ麦茶	手作りパン麦茶
30 土	ツナピラフ 鶏団子スープ 梨	244.6(0.0) 11.2(0.0) 5.1(0.0) 1.2(0.0)	米、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、バター	キャベツ、バナナ、人参、玉葱、長葱	しょうゆ、コンソメ、食塩	ハイハイ麦茶	バナナのミルク和え麦茶