

2022年4月 離乳食(後期)予定献立表

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
1	金	五倍粥 スープ 豆腐のくず煮 スティック野菜	米 麩 豆腐、ほうれん草、玉葱 胡瓜、人参	煮込みうどん	うどん、人参、鶏ささみ、玉葱	114kcal - 167 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 0.8 g 食塩 1.3 g
2	土	五倍粥 スープ ツナのくず煮 スティック野菜	米 青梗菜 ツナ、白菜、玉葱 人参、ブロッコリー	じゃが芋の胃のり和え	じゃがいも、青のり	114kcal - 111 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.6 g
4	月	五倍粥 スープ 鶏ささみと野菜の味噌煮 スティック野菜	米 玉葱 鶏ささみ、キャベツ、青梗菜 人参、胡瓜	おかか粥	米、かつお節	114kcal - 129 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.5 g
5	火	五倍粥 スープ ツナと野菜の煮物 スティック野菜	米 白菜 ツナ、玉葱、人参 ブロッコリー、人参	じゃが芋の味噌煮	じゃが芋	114kcal - 132 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g
6	水	五倍粥 スープ 豆腐のくず煮 スティック野菜	米 人参 豆腐、白菜、玉葱 ブロッコリー、じゃがいも	ひじき粥	米、ひじき、人参	114kcal - 143 kcal 蛋白質 4 g 脂質 0.7 g 食塩 0.4 g
7	木	五倍粥 スープ ツナと野菜の照り煮 スティック野菜	米 ほうれん草 ツナ、南瓜、玉葱 じゃが芋、胡瓜	りんごの甘煮	りんご	114kcal - 133 kcal 蛋白質 4.7 g 脂質 0.6 g 食塩 0.4 g
8	金	五倍粥 スープ 白身魚の野菜あんかけ スティック野菜	米 万能葱 たら、キャベツ、玉葱 大根、人参	かぼちゃ茶巾	かぼちゃ	114kcal - 128 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 0.2 g 食塩 0.5 g
9	土	五倍粥 スープ ささみの照り煮 スティック野菜	米 玉葱 鶏ささみ、キャベツ、もやし 胡瓜、人参	にゅうめん	そうめん、キャベツ 人参	114kcal - 119 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 0.3 g 食塩 0.8 g
11	月	五倍粥 スープ ささみの照り煮 スティック野菜	米 万能葱 鶏ささみ、玉葱、じゃが芋 人参、大根	春雨と野菜の旨煮	春雨、人参、わかめ	114kcal - 110 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 0.2 g 食塩 0.3 g
12	火	五倍粥 スープ 豆腐のくず煮 スティック野菜	米 キャベツ 豆腐、玉葱、人参 カリフラワー、胡瓜	さつまいも茶巾	さつまいも	114kcal - 150 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 1.1 g 食塩 0.5 g
13	水	五倍粥 スープ 白身魚のスープ煮 スティック野菜	米 じゃが芋 たら、キャベツ、玉葱 胡瓜、人参	キャベツ粥	米、キャベツ	114kcal - 145 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g
14	木	五倍粥 スープ ツナと野菜の煮物 スティック野菜	米 麩 ツナ、アスパラ、玉葱 かぶ、人参	わかめ粥	米、人参、わかめ	114kcal - 138 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 0.6 g 食塩 1.0 g
15	金	五倍粥 スープ しらすの野菜あんかけ スティック野菜	米 じゃが芋 しらす、ほうれん草、玉葱 大根、人参	煮込みうどん	うどん、人参、ほうれん草	114kcal - 166 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 0.5 g 食塩 1.6 g

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*だしには、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・上白糖・塩・味噌・サラダ油を使用しています。

瑞江わんぱく保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
16	土	五倍粥 スープ 鶏肉の味噌煮 スティック野菜	米 わかめ 鶏肉の味噌煮 スティック野菜 胡瓜、人参	マカロニさなご	マカロニ、きな粉	114kcal - 154 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 1.1 g 食塩 0.3 g
18	月	五倍粥 スープ ツナと野菜の煮物 スティック野菜	米 玉葱 ツナ、人参、白菜 胡瓜、大根	じゃがいものおかか煮	じゃが芋、かつお節	114kcal - 119 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 0.5 g 食塩 0.5 g
19	火	五倍粥 スープ 豆腐の野菜あんかけ スティック野菜	米 麩 豆腐、玉葱、キャベツ 大根、人参	青菜粥	米、小松菜	114kcal - 128 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 0.8 g 食塩 0.5 g
20	水	五倍粥 ポタージュスープ 鶏肉の照り煮 スティック野菜	米 南瓜 鶏肉の照り煮 スティック野菜 大根、人参	バナナ	バナナ	114kcal - 138 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 0.3 g 食塩 0.4 g
21	木	五倍粥 スープ 白身魚の野菜あんかけ スティック野菜	米 長葱 かれい、いんげん、玉葱 人参、大根	スープマカロニ	マカロニ、人参、玉ねぎ	114kcal - 149 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 1.8 g 食塩 0.4 g
22	金	五倍粥 スープ 鶏肉の野菜あんかけ スティック野菜	米 麩 鶏肉の野菜あんかけ ブロッコリー、人参	人参粥	米、人参	114kcal - 141 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 0.4 g 食塩 0.4 g
23	土	五倍粥 スープ ツナの煮物 スティック野菜	米 わかめ ツナ、人参、いんげん 大根、ブロッコリー	りんごの甘煮	りんご	114kcal - 115 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 0.7 g 食塩 0.5 g
25	月	五倍粥 スープ 豆腐の味噌煮 スティック野菜	米 白菜 豆腐、なす、玉葱 人参、胡瓜	白菜粥	米、白菜	114kcal - 124 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 0.6 g 食塩 0.4 g
26	火	五倍粥 スープ ささみのトマト煮 スティック野菜	米 小松菜 ささみ、トマト、玉葱 大根、人参	かぼちゃ茶巾	かぼちゃ	114kcal - 132 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 0.3 g 食塩 0.5 g
27	水	五倍粥 スープ 豆腐の野菜あんかけ スティック野菜	米 麩 豆腐、キャベツ、玉葱 ブロッコリー、人参	にゅうめん	そうめん、ブロッコリー キャベツ	114kcal - 119 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 0.8 g 食塩 0.6 g
28	木	五倍粥 スープ わかめ 白身魚のくず煮 スティック野菜	米 わかめ たら、玉葱、人参 ブロッコリー、大根	大豆粥	米、大豆水煮、人参	114kcal - 151 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 1.2 g 食塩 0.5 g
30	土	五倍粥 スープ 鶏肉の照り煮 スティック野菜	米 人参 鶏肉の照り煮 かぶ、胡瓜	きな粉粥	米、きな粉	114kcal - 135 kcal 蛋白質 6.6 g 脂質 0.8 g 食塩 0.3 g

