

2024年度 10月 献立表（離乳食・後期）



曜	日	献立名		材料名				栄養価 1杯当りたんぱく質 脂質 食塩	
		昼食	午後おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他		
火	1	15	軟飯 和風スープ（大根・人参） 鮭と青菜の煮びたし	スティックさつまいも	鮭	米,さつまいも	だいこん,にんじん, こまつな	水,だし汁	263kcal 8.3g 9.4g 0.2g
水	2	16	軟飯 みそ汁（小松菜・玉ねぎ） ツナ豆腐煮	スティックパン	絹ごし豆腐,ツナ缶 （水煮）	米,食パン,バター	こまつな,玉葱,にん じん,かぶ	水,だし汁,みそ	305kcal 10.5g 10.2g 0.6g
木	3	17	軟飯 コーンスープ じゃが芋のうま煮	一口おにぎり（おかか）	豚赤身,かつお節	米,じゃがいも	クリームコーン缶,玉 葱,チンゲンサイ,に んじん	水,だし汁	327kcal 10.1g 8.9g 0.3g
金	4	18	あんかけうどん かぼちゃのおかか煮 果物（バナナ）	一口おにぎり（のり）	鶏ささ身,かつお節, あおのり	うどん(ゆで),かたく り粉,米	にんじん,玉葱,こま つな,かぼちゃ,バナ ナ	だし汁,水	309kcal 10.3g 7.9g 0.3g
月	7	21	軟飯 和風スープ（麩・人参） 鶏肉と大根のうま煮	ココロコスイートポテト	鶏ささ身,粉ミルク	米,麩,さつまいも	にんじん,だいこん, 玉葱	水,だし汁,お湯	293kcal 9.7g 8.4g 0.2g
火	8	22	軟飯 和風スープ（もやし） ブロッコリーのしらす煮	じゃがいもお焼き	しらす干し,あおのり	米,じゃがいも,油	もやし,ブロッコ リー,にんじん	水,だし汁	262kcal 10.2g 8.9g 0.8g
水	9	23	軟飯 みそ汁（さつまいも・玉ねぎ） 鶏肉とキャベツのうま煮	一口おにぎり（きな粉）	鶏ささ身,きな粉(大 豆)	米,さつまいも	玉葱,キャベツ,にん じん	水,だし汁,みそ	316kcal 10.4g 8.0g 0.2g
木	10	24	五目うどん かぼちゃの含め煮 果物（りんご）	一口おにぎり（しらす）	鶏ささ身,しらす	うどん(ゆで),米	にんじん,こまつな, 玉葱,かぼちゃ,りん ご	だし汁,水	304kcal 10.4g 7.9g 0.3g
金	11	25	軟飯 チンゲンサイのスープ 豆腐と野菜のおかか煮	スティックパン	絹ごし豆腐,かつお節	米,食パン,バター	チンゲンサイ,玉葱, にんじん,だいこん	水,だし汁	309kcal 10.0g 10.8g 0.5g
月		28	軟飯 和風スープ（麩・玉ねぎ） 鶏肉と小松菜の煮びたし	一口おにぎり（きな粉）	鶏ささ身,きな粉(大 豆)	米,麩	玉葱,こまつな,にん じん	水,だし汁	298kcal 10.3g 8.0g 0.2g
火		29	軟飯 和風スープ（大根・わかめ） 鮭と野菜の煮びたし	一口おにぎり（のり）	わかめ,鮭,あおのり	米	だいこん,ほうれんそ う,にんじん	水,だし汁	306kcal 9.2g 9.6g 0.2g
水		30	軟飯 キャベツのスープ ブロッコリーとチキンの煮物	ふわふわきなこ麩	鶏ささ身,きな粉(大 豆),粉ミルク	米,麩,バター	キャベツ,玉葱,にん じん,ブロッコリー	水,だし汁,お湯	286kcal 11.4g 10.3g 0.3g
木		31	軟飯 みそ汁（かぶ） 鶏と青菜の煮びたし	ココロコパンキン	鶏ささ身,粉ミルク	米	かぶ,玉葱,こまつな, にんじん,かぼちゃ	水,だし汁,みそ,お湯	273kcal 9.9g 8.5g 0.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

※ 離乳完了期食へのステップアップ前にスープ・主菜に少量の醤油を使用します。

