

6月 献立表 離乳食(完了期)

2025 年 6 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月		○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)		にんじん	さつまいも		エネルギー 11kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.1g 炭水化物 2.8g 塩分 0.0g
3火	軟飯(完了期) 豚肉の回鍋肉風(完了期) わかめと豆腐のスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、チンゲンサイ、乾燥わかめ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ	エネルギー 153kcal たんぱく質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 27.5g 塩分 0.3g
4水	軟飯(完了期) 白身魚のみそ煮(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期) バナナ	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ、絹ごし豆腐	乾燥わかめ、キャベツ、にんじん、バナナ	うるち米、さつまいも	水、米みそ、本みりん、かつおだし	エネルギー 186kcal たんぱく質 8.4g 脂質 1.6g 炭水化物 35.8g 塩分 0.6g
5木	中華丼風がゆ(完了期) 春雨サラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、ロースハム	たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、干ししいたけ、にんじん、きゅうり	うるち米、かたくり粉、緑豆はるさめ、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 227kcal たんぱく質 12.6g 脂質 3.8g 炭水化物 40.7g 塩分 1.0g
6金	鶏丼風がゆ(完了期) チンゲン菜のしらす和え(完了期) オレンジ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、バレンシアオレンジ、にんじん	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 120kcal たんぱく質 8.5g 脂質 1.5g 炭水化物 19.6g 塩分 0.8g
7土	スープパゲッティ(完了期) スイートポテトサラダ(完了期)		豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり	さつまいも	コンソメ、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 77kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.4g 炭水化物 6.2g 塩分 0.7g
9月	軟飯(完了期) 野菜たっぷり酢鶏風(完了期) パンプキンサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	鶏むね肉	たまねぎ、干ししいたけ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、中華だし	エネルギー 177kcal たんぱく質 8.4g 脂質 1.7g 炭水化物 35.8g 塩分 0.8g
10火	食パン(離) 白身魚のうま煮(完了期) ごぼうサラダ(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ、ツナ缶	ごぼう、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、トマト	食パン、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 181kcal たんぱく質 9.0g 脂質 3.9g 炭水化物 30.2g 塩分 1.3g
11水	ピビンバ風がゆ(完了期) コロコロサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉	ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 134kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.8g 炭水化物 21.1g 塩分 0.3g
12木	鶏めし風がゆ(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐	にんじん、ごぼう、乾燥わかめ、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 160kcal たんぱく質 7.7g 脂質 2.4g 炭水化物 28.9g 塩分 0.5g
13金	煮込みうどん(完了期) ほうれん草の和え物(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	干ししいたけ、ほうれんそう、にんじん	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 157kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.8g 炭水化物 30.5g 塩分 0.7g
14土	ちゃんぽんうどん(完了期) ポテトサラダ(完了期)		豚もも肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、きゅうり	うどん、じゃがいも	こいくちしょうゆ、中華だし、水	エネルギー 129kcal たんぱく質 7.8g 脂質 1.2g 炭水化物 24.1g 塩分 1.1g
16月	マーボー丼風がゆ(完了期) さつま芋と昆布の煮物(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	なす、青ピーマン、刻み昆布、にんじん	うるち米、さつまいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ、本みりん、かつおだし	エネルギー 239kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.1g 炭水化物 47.8g 塩分 3.2g
17火	肉うどん(完了期) パンプキンサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 171kcal たんぱく質 8.2g 脂質 1.2g 炭水化物 35.6g 塩分 0.7g
18水	ポトフ(完了期) キャベツサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、ロースハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	じゃがいも	コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 78kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.9g 炭水化物 7.7g 塩分 0.9g
19木	五目がゆ(完了期) ほうれん草としらすの和え物(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、しらす	にんじん、干ししいたけ、ほうれんそう、バナナ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 214kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.9g 炭水化物 44.5g 塩分 0.5g

20 金	食パン(離) 魚の出汁煮(完了期) キャベツサラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	メルルーサ、ロースハム	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、トマト	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、かつおだし、コンソメ、水	エネルギー 142kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.0g 炭水化物 21.9g 塩分 1.5g
21 土	白身魚とトマトのバスタ(完了期) パンブキンサラダ(完了期)		ホキ	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、さつまいも	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ	エネルギー 116kcal たんぱく質 6.6g 脂質 0.7g 炭水化物 22.5g 塩分 0.3g
23 月	鶏井風がゆ(完了期) キャベツとしらすの和え物(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、キャベツ、きゅうり	うるち米、さつまいも	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 143kcal たんぱく質 9.6g 脂質 1.7g 炭水化物 24.3g 塩分 1.0g
24 火	超熟ロールパン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) せん野菜サラダ(完了期) パンブキンスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	鶏もも肉、ツナ缶	だいこん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	超熟ロールパン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 150kcal たんぱく質 8.7g 脂質 4.1g 炭水化物 22.5g 塩分 1.1g
25 水	食パン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) オニオンスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉	ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 136kcal たんぱく質 8.3g 脂質 2.4g 炭水化物 24.3g 塩分 1.1g
26 木	軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) はくさいのみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉	にんじん、はくさい、えのきたけ、たまねぎ	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 150kcal たんぱく質 8.8g 脂質 1.3g 炭水化物 27.4g 塩分 0.5g
27 金	超熟ロールパン(離) 魚の煮付け(完了期) 粉ふき芋(完了期) スープヌードル(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	メルルーサ	たまねぎ、チンゲンサイ、トマト	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも、緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 121kcal たんぱく質 6.5g 脂質 1.0g 炭水化物 24.6g 塩分 1.0g
28 土	すき焼き井風がゆ(完了期) ほうれん草の白和え(完了期)		豚もも肉、木綿豆腐	はくさい、干しいたけ、ほうれんそう	うるち米	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 109kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.6g 炭水化物 17.8g 塩分 0.4g
30 月	五目うどん(完了期) かぼちゃのそぼろ煮(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚もも肉、鶏ひき肉	にんじん、チンゲンサイ、ぶなしめじ、かぼちゃ、バナナ	うどん	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 205kcal たんぱく質 10.5g 脂質 3.0g 炭水化物 37.5g 塩分 0.8g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です