

4月 献立表 離乳食(完了期)

2025年 4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	
1 火	軟飯(完了期) 野菜たっぷり酢鶏風(完了期) 中華スープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏むね肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、干しいたけ、青ピーマン、にんじん、かぶ	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 182kcal たんぱく質 9.6g 脂質 2.6g 炭水化物 34.3g 塩分 1.3g
2 水	豚汁うどん(完了期) ほうれん草の和え物(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、ツナ缶	だいこん、ごぼう、ほうれん草、にんじん	うどん、さといも、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 170kcal たんぱく質 10.0g 脂質 3.4g 炭水化物 27.7g 塩分 0.8g
3 木	五目がゆ(完了期) さつまいもと昆布の煮物(完了期) 大根のみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつまいもスティック(離)	鶏もも肉	ごぼう、にんじん、干しいたけ、刻み昆布、だいこん、はくさい、ふなしめじ	うるち米、さつまいも、さといも	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 248kcal たんぱく質 10.9g 脂質 2.0g 炭水化物 57.3g 塩分 2.8g
4 金	マーボー丼風がゆ(完了期) もやしのナムル(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、木綿豆腐	なす、青ピーマン、りょくとうもやし、きゅうり、キャベツ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、中華だし、こいくちしょうゆ、米みそ	エネルギー 170kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.9g 炭水化物 26.3g 塩分 1.0g
7 月	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) ◎さつまいもスティック(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、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、中華だし	エネルギー 250kcal たんぱく質 12.3g 脂質 3.9g 炭水化物 45.9g 塩分 1.1g
8 火	食パン(離) ふわふわハンバーグ(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)	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、だいこん、にんじん	食パン、かたくり粉、じゃがいも	コンソメ、トマトケチャップ、水	エネルギー 181kcal たんぱく質 8.6g 脂質 6.2g 炭水化物 26.1g 塩分 1.3g
9 水	軟飯(完了期) さばのみそ煮(完了期) 里芋のみそ汁(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつまいもスティック(離)	さば、木綿豆腐	なす、りょくとうもやし、にんじん	うるち米、さといも、さつまいも	水、米みそ、本みりん、かつおだし	エネルギー 210kcal たんぱく質 9.7g 脂質 5.9g 炭水化物 32.8g 塩分 0.3g
10 木	超熟ロールパン(離) 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	たまねぎ、ふなしめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 127kcal たんぱく質 7.9g 脂質 2.3g 炭水化物 22.2g 塩分 0.9g
11 金	スープバゲティ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	コンソメ、トマトケチャップ、水	エネルギー 78kcal たんぱく質 5.2g 脂質 4.4g 炭水化物 7.3g 塩分 0.5g
14 月	軟飯(完了期) 肉じゃが(完了期) 豆腐のみそ汁(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、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、乾燥わかめ、なす	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 166kcal たんぱく質 10.2g 脂質 2.3g 炭水化物 28.1g 塩分 0.6g
15 火	野菜たっぷりリゾット(完了期) きゅうりのサラダ(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	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	うるち米、じゃがいも	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 128kcal たんぱく質 7.0g 脂質 1.0g 炭水化物 25.4g 塩分 0.6g
16 水	わかめ入り軟飯(完了期) 野菜のそぼろあんかけ煮(完了期) はくさいのみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつまいもスティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、はくさい、乾燥わかめ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、さつまいも	水、わかめご飯の素、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 200kcal たんぱく質 8.1g 脂質 4.9g 炭水化物 33.8g 塩分 0.9g
17 木	豚丼風がゆ(完了期) チンゲン菜のしらす和え(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、しらす干し	たまねぎ、ごぼう、チンゲンサイ、にんじん	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 142kcal たんぱく質 9.4g 脂質 2.0g 炭水化物 22.9g 塩分 0.8g
18 金	食パン(離) 魚の煮付け(完了期) 野菜スープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	赤魚	キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、トマト、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 124kcal たんぱく質 7.2g 脂質 2.0g 炭水化物 22.1g 塩分 1.0g
21 月	鶏めし風がゆ(完了期) 赤魚の煮付け(完了期) だいこんのみそ汁(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、赤魚、木綿豆腐	にんじん、だいこん、ごぼう、ふなしめじ	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 11.5g 脂質 3.1g 炭水化物 23.2g 塩分 0.7g
22 火	軟飯(完了期) 豚肉の回鍋肉風(完了期) わかめスープ(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、乾燥わかめ、チンゲンサイ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、米みそ、本みりん、中華だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 152kcal たんぱく質 8.6g 脂質 2.1g 炭水化物 27.0g 塩分 0.9g

23	水	ビビンバ風がゆ(完了期) にんじんサラダ(完了期)	○さつま芋スティック(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 やし、キャベツ、にんじん、 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	エネルギー 135kcal たんぱく質 5.8g 脂質 3.8g 炭水化物 21.2g 塩分 0.4g
24	木	ちゃんぽんうどん(完了期) かぼちゃのサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	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、 かぼちゃ	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、中華 だし、水	エネルギー 166kcal たんぱく質 8.4g 脂質 1.3g 炭水化物 33.8g 塩分 1.1g
25	金	超熟ロールパン(離) 鶏肉のうま煮(完了期) 粉ふき芋(完了期) 豆腐スープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐	乾燥わかめ、チンゲンサイ	超熟ロールパン、じゃがいも、 さつまいも	こいくちしょうゆ、本み りん、水、食塩、中華 だし	エネルギー 155kcal たんぱく質 8.0g 脂質 3.0g 炭水化物 27.4g 塩分 1.3g
28	月	食パン(離) フイヤベース(完了期) パンプキンサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	ホキ、ロースハム	キャベツ、たまねぎ、にん じん、かぼちゃ、きゅうり	食パン	トマトケチャップ、コン ソメ、水、こいくちしょ うゆ	エネルギー 157kcal たんぱく質 9.2g 脂質 3.2g 炭水化物 25.7g 塩分 1.3g
30	水	キーマリゾット(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、青ピーマン、ブ ロッコリー、にんじん、きゅ うり、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも	水、コンソメ、こいくち しょうゆ	エネルギー 150kcal たんぱく質 6.3g 脂質 3.9g 炭水化物 25.0g 塩分 0.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です