



# 2024年 7月 離乳食献立表(後期食)



練馬和光保育園

日付	献立	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (〇は午後おやつ)		
				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
月 1 29	五倍粥 鶏肉のあんかけ ヨーグルト	食パン ツナと野菜のとろ煮 キャロットスープ	260.7 11.6 4.5 0.9	〇食パン、米、〇片栗粉、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水煮缶、ヨーグルト	〇にんじん、にんじん、たまねぎ、〇キャベツ、〇たまねぎ
火 2 16	五倍粥 カレイの煮付け 玉ねぎの味噌汁	野菜そうめん じゃがいもの煮物 オレンジ	244.5 10.8 1.3 1.1	〇ゆでそうめん、米、〇じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、砂糖	〇ツナ水煮缶、かれい、淡色みそ	〇にんじん、にんじん、たまねぎ、〇だいこん、〇オレンジ
水 3 17	食パン さつまいものとろ煮 トマトスープ	五倍粥 玉ねぎの鶏そぼろ 人参の味噌汁	266.4 9.2 3.8 1.2	食パン、〇米、さつまいも、〇片栗粉、片栗粉、〇砂糖	〇鶏ひき肉、〇淡色みそ、淡色みそ、〇花かつお	〇たまねぎ、〇にんじん、たまねぎ、にんじん、トマト
木 4 金 19	五倍粥 大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	野菜うどん ほうれん草の味噌煮 ヨーグルト	303.8 12.5 3.1 1.7	〇ゆでうどん、米、〇じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、砂糖	〇ヨーグルト、鶏ひき肉、〇淡色みそ、淡色みそ、〇花かつお	〇ほうれん草、ほうれん草、〇だいこん、だいこん、〇ねぎ、ねぎ、たまねぎ
金 5 七夕	にゅうめん 人参のそぼろ煮 ねぎの味噌汁	トマトうどん ツナとじゃがいもの煮物 バナナ	327.2 13 3.3 2.5	ゆでそうめん、〇干しうどん、〇じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、砂糖、〇砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水煮缶、淡色みそ、〇淡色みそ	にんじん、〇ねぎ、ねぎ、〇バナナ、〇にんじん、〇トマトピューレ、トマト
土 6 20	五倍粥 鶏肉と野菜の煮物 かぶの味噌汁	食パン 鶏じゃが バナナ	274.5 10.7 5.4 0.9	〇食パン、米、〇じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、〇砂糖、砂糖	〇鶏ひき肉、鶏ひき肉、淡色みそ	かぶ、にんじん、〇バナナ、〇にんじん、たまねぎ
月 8 生命の日 22	五倍粥 大根の味噌汁 じゃが芋のしらす煮	野菜そうめん ツナのとろ煮 オレンジ	254.6 11.8 1.5 1.6	〇ゆでそうめん、米、じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、砂糖	〇ツナ水煮缶、しらす干し、淡色みそ、〇淡色みそ	〇だいこん、たまねぎ、だいこん、〇ねぎ、〇にんじん、〇たまねぎ、〇オレンジ、たまねぎ
火 9 23	食パン 野菜と鶏そぼろ煮 ポパイスープ	五倍粥 肉みそ煮 ねぎのすまし汁	267.3 12.1 5.6 1.2	食パン、〇米、〇片栗粉、片栗粉、〇砂糖	〇鶏ひき肉、鶏ひき肉、〇淡色みそ、淡色みそ、〇花かつお	〇にんじん、にんじん、キャベツ、〇ほうれん草、ほうれん草、〇ねぎ、ねぎ、〇キャベツ、〇こんぶ(だし用)
水 10 31	五倍粥 豆腐と人参の煮物 たまねぎの味噌汁	味噌うどん ツナのさつぱり煮 オレンジ	243.9 10 2.2 2.1	〇干しうどん、米、〇片栗粉、片栗粉、砂糖、〇砂糖	絹ごし豆腐、〇ツナ水煮缶、〇淡色みそ、淡色みそ、花かつお	たまねぎ、〇ねぎ、〇にんじん、〇オレンジ、にんじん、〇こまつな
木 11 25	キャベツそうめん 鶏じゃが ヨーグルト	野菜うどん ねぎときゃべつの煮物 バナナ	333.6 13.3 4.5 1.2	〇ゆでうどん、ゆでそうめん、じゃがいも、〇砂糖、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、〇鶏ひき肉、鶏ひき肉	〇ねぎ、〇にんじん、〇キャベツ、〇バナナ、ねぎ、にんじん、キャベツ、こんぶ(だし用)
金 12 26	五倍粥 大根の煮物 キャベツのみそ汁	食パン 鶏そぼろ オニオンスープ	250.3 11.1 4 1.3	〇食パン、米、〇片栗粉、片栗粉、砂糖、〇砂糖	〇鶏ひき肉、ツナ水煮缶、淡色みそ	〇にんじん、〇キャベツ、ねぎ、〇たまねぎ、たまねぎ、だいこん、キャベツ、〇ねぎ
土 13 27	五倍粥 ねぎと鶏肉のとろ煮 ほうれん草の味噌汁	野菜うどん にんじんの煮物 バナナ	281 10.9 3.1 1.2	〇ゆでうどん、米、〇じゃがいも、〇砂糖、〇片栗粉、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、〇ツナ水煮缶、淡色みそ、〇淡色みそ	ねぎ、〇にんじん、だいこん、〇ほうれん草、ほうれん草、〇バナナ、にんじん、〇だいこん
木 18 BD	五倍粥 ほうれん草と玉ねぎのとろ煮 かぼちゃの味噌汁	キャベツそうめん かぼちゃのそぼろ煮 オレンジ	298.3 11.9 4.4 1.2	〇ゆでそうめん、米、片栗粉、砂糖、〇砂糖、〇片栗粉	〇鶏ひき肉、鶏ひき肉、淡色みそ、〇花かつお	〇たまねぎ、たまねぎ、〇かぼちゃ、かぼちゃ、ほうれん草、〇キャベツ、〇オレンジ、〇こんぶ(だし用)
水 24 バイキング	五倍粥 鮭の煮つけ 小松菜の味噌汁	野菜そうめん ツナの煮物 バナナ	245.3 11.4 1.7 1.1	〇ゆでそうめん、米、〇片栗粉、片栗粉、〇砂糖、砂糖	〇ツナ水煮缶、さけ、淡色みそ	〇にんじん、〇こまつな、〇キャベツ、〇バナナ、たまねぎ、こまつな
30 火	五倍粥 キャベツのとろ煮 ヨーグルト	ツナそうめん じゃがいもの煮物 バナナ	285 11.8 2.3 1	〇ゆでそうめん、米、〇じゃがいも、〇片栗粉、片栗粉、砂糖、〇砂糖	ヨーグルト、〇ツナ水煮缶、鶏ひき肉、〇花かつお	〇にんじん、にんじん、〇キャベツ、キャベツ、〇バナナ、〇たまねぎ

※和光保育園ではサイクル献立(練馬区公立園も同様)を用いて園児に対し、食事の提供を行っています

※食事のあとには育児用ミルクが午前・午後食後に個別に応じて出ます

※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい

※納品トラブルや事故防止のために予告なく献立が変更になることがあります

※食べずすみが悪い食材、アレルギーの疑いがありそうな食材など困っていることがあれば栄養士にご相談ください

