



アンデルセン第二保育園 離乳食A



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	重湯 人参 さつまいも			物芋 米	人参	61	0.9
6	金	重湯 かぶ キャベツ			米	キャベツ かぶ	55	2.1
9	月	重湯 かぼちゃ じゃがいも			じゃがいも 芋 米	南瓜	64	1.5
10	火	重湯 人参 玉葱			米	玉葱 人参	47	1.0
11	水	重湯 さつまいも ほうれんそう			物芋 米	納豆	53	1.5
12	木	重湯 キャベツ 大根			米	大根 キャベツ	55	2.0
13	金	重湯 かぼちゃ ブロッコリー			米	ブロッコリー 南瓜	57	3.1
16	月	重湯 さつまいも かぶ			物芋 米	かぶ	55	1.0
17	火	重湯 玉葱 ブロッコリー			米	ブロッコリー 玉葱	51	2.9
18	水	重湯 じゃがいも 大根			じゃがいも 芋 米	大根	55	1.2
19	木	重湯 人参 かぶ			米	かぶ 人参	54	1.3
20	金	重湯 玉葱 ブロッコリー			米	ブロッコリー 玉葱	51	2.9
23	月	重湯 キャベツ じゃがいも			じゃがいも 芋 米	キャベツ	58	1.6
24	火	重湯 玉葱 さつまいも			物芋 米	玉葱	56	0.9
25	水	重湯 人参 ほうれんそう			米	納豆 人参	47	1.6
26	木	重湯 キャベツ 大根			米	大根 キャベツ	55	2.0
27	金	重湯 かぼちゃ 白菜			米	白菜 南瓜	56	1.6
30	月	重湯 さつまいも ほうれんそう			物芋 米	納豆	53	1.5
31	火	重湯 じゃがいも ブロッコリー			じゃがいも 芋 米	ブロッコリー	60	2.7
		栄養価平均		エネルギー	55kcal	たんぱく質	1.8g	





アンデルセン第二保育園 離乳食C



日	曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	7倍粥 魚と野菜の出し煮 さつまいもの煮物 味噌汁 レンジ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌 加イ	澱粉 砂糖 小麦粉 米	小松菜 レンジ 人参 玉葱	175	8.4
6	金	7倍粥 お麩の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁 バッパ	7倍粥 魚の味噌煮 すまし汁	加イ 味噌	澱粉 砂糖 麩 米	茄子 バッパ キャベツ 小松菜 人参 玉葱	156	7.7
9	月	7倍粥 じゃが芋のシラス煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 レンジ	五目粥 人参の甘煮 キャベツのお浸し	味噌 糸割 シラス	麩 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	小松菜 レンジ キャベツ 人参 玉葱	165	5.9
10	火	7倍粥 お麩の煮物 さつまいもの甘煮 味噌汁 バッパ	7倍粥 魚と野菜の出し煮 味噌汁	加イ 味噌	ジャガ芋 小麦粉 砂糖 麩 米	バッパ 小松菜 人参 玉葱	189	7.8
11	水	7倍粥 魚の味噌煮 約れ草の煮浸し すまし汁 レンジ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	鶏肉 味噌 加イ	うどん 澱粉 砂糖 米	南瓜 かぶ 小松菜 玉葱 レンジ 約れ草 人参 茄子	166	8.9
12	木	7倍粥 じゃが芋の含め煮 茄子のおかか和え 味噌汁 レンジ	7倍粥 五目豆腐煮 味噌汁	豆腐 味噌 シラス	砂糖 ジャガ芋 米	かぶ ブロッコリー レンジ 茄子 玉葱 人参	155	5.9
13	金	7倍粥 南瓜のあんかけ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バッパ	7倍粥 煮魚 味噌汁	加イ 味噌	ジャガ芋 澱粉 砂糖 米	バッパ ブロッコリー 南瓜 人参 玉葱	156	7.1
16	月	7倍粥 魚と野菜の出し煮 さつまいもの煮物 味噌汁 レンジ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌 加イ	澱粉 砂糖 小麦粉 米	小松菜 レンジ 人参 玉葱	178	8.5
17	火	7倍粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バッパ	7倍粥 魚の味噌煮 すまし汁	加イ 味噌 鶏肉 豆腐	澱粉 砂糖 米	茄子 バッパ ブロッコリー 人参 玉葱	175	10.1
18	水	7倍粥 じゃが芋あんかけ 大根の薄くず煮 味噌汁 バッパ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 キャベツのお浸し	鶏肉 味噌	うどん 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	キャベツ 南瓜 小松菜 バッパ 約れ草 大根 玉葱 人参	196	5.8
19	木	7倍粥 煮魚 なすの煮物 味噌汁 レンジ	7倍粥 五目豆腐煮 味噌汁	豆腐 味噌 加イ	砂糖 米	かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 レンジ 茄子	142	8.1
20	金	7倍粥 お麩の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁 バッパ	7倍粥 魚と野菜の出し煮 味噌汁	加イ 味噌 シラス	澱粉 麩 米	玉葱 バッパ キャベツ 人参	146	7.7
23	月	7倍粥 じゃが芋のシラス煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 レンジ	五目粥 人参の甘煮 キャベツのお浸し	味噌 糸割 シラス	麩 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	小松菜 レンジ キャベツ 人参 玉葱	165	5.9
24	火	7倍粥 お麩の煮物 さつまいもの甘煮 味噌汁 バッパ	7倍粥 煮魚 味噌汁	加イ 味噌	小麦粉 砂糖 麩 米	バッパ 小松菜 人参 玉葱	179	7.6
25	水	7倍粥 魚の味噌煮 約れ草の煮浸し すまし汁 レンジ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	鶏肉 味噌 加イ	うどん 澱粉 砂糖 米	南瓜 かぶ 小松菜 玉葱 レンジ 約れ草 人参 茄子	166	8.9
26	木	7倍粥 じゃが芋の含め煮 キャベツのお浸し 味噌汁 バッパ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌 シラス	澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	小松菜 バッパ キャベツ 玉葱 人参	173	6.4
27	金	7倍粥 南瓜のあんかけ 白菜のお浸し 味噌汁 レンジ	7倍粥 煮魚 味噌汁	加イ 味噌	澱粉 砂糖 米	茄子 レンジ 白菜 南瓜 人参 玉葱	140	6.7
30	月	7倍粥 魚と野菜の出し煮 さつまいもの煮物 味噌汁 バッパ	7倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌 加イ	澱粉 砂糖 小麦粉 米	小松菜 バッパ 人参 玉葱	188	8.5
31	火	7倍粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 レンジ	7倍粥 じゃが芋あんかけ 味噌汁	味噌 豆腐	砂糖 ジャガ芋 澱粉 米	レンジ ブロッコリー 人参 玉葱	172	5.9
		栄養価平均	エネルギー	167kcal	たんぱく質	7.5g		





アンデルセン第二保育園 離乳食D



日曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	5倍粥 魚と野菜の出し煮 さつま芋の煮物 味噌汁 レンジ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	味噌 豆腐 加イ	澱粉 砂糖 芋 米	小松菜 レンジ 人参 玉葱	175	8.4
6金	5倍粥 お麩の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁 バッ	5倍粥 魚の味噌煮 すまし汁	加イ 味噌	澱粉 砂糖 麩 米	茄子 バッ キャベツ 小松菜 人参 玉葱	156	7.7
9月	5倍粥 じゃが芋のシラス煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 レンジ	五目粥 人参の甘煮 キャベツのお浸し	味噌 糸割 シラス	麩 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	小松菜 レンジ キャベツ 人参 玉葱	165	5.9
10火	5倍粥 お麩の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 バッ	5倍粥 魚と野菜の出し煮 味噌汁	加イ 味噌	ジャガ芋 芋 砂糖 麩 米	バッ 小松菜 人参 玉葱	189	7.8
11水	5倍粥 魚の味噌煮 約レ草の煮浸し すまし汁 レンジ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	味噌 加イ	うどん 澱粉 砂糖 米	南瓜 かぶ 小松菜 玉葱 レンジ 約レ草 人参 茄子	166	8.9
12木	5倍粥 じゃが芋の含め煮 茄子のおかか和え 味噌汁 レンジ	5倍粥 五目豆腐煮 味噌汁	豆腐 味噌 シラス	砂糖 ジャガ芋 米	かぶ ブロッコリ レンジ 茄子 玉葱 人参	155	5.9
13金	5倍粥 南瓜のあんかけ ブロッコリのお浸し 味噌汁 バッ	5倍粥 煮魚 味噌汁	加イ 味噌	ジャガ芋 澱粉 砂糖 米	バッ ブロッコリ 南瓜 人参 玉葱	156	7.1
16月	5倍粥 魚と野菜の出し煮 さつま芋の煮物 味噌汁 レンジ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌 加イ	澱粉 砂糖 芋 米	小松菜 レンジ 人参 玉葱	178	8.5
17火	5倍粥 豆腐の煮物 ブロッコリのお浸し 味噌汁 バッ	5倍粥 魚の味噌煮 すまし汁	加イ 味噌 豆腐	澱粉 砂糖 米	茄子 バッ ブロッコリ 人参 玉葱	175	10.1
18水	5倍粥 じゃが芋あんかけ 大根の薄くず煮 味噌汁 バッ	煮込みうどん 南瓜の甘煮 キャベツのお浸し	味噌	うどん 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	キャベツ 南瓜 小松菜 バッ 約レ草 大根 玉葱 人参	196	5.8
19木	5倍粥 煮魚 なすの煮物 味噌汁 レンジ	5倍粥 五目豆腐煮 味噌汁	豆腐 味噌 加イ	砂糖 米	かぶ ブロッコリ 人参 玉葱 レンジ 茄子	142	8.1
20金	5倍粥 お麩の煮物 キャベツの煮浸し 味噌汁 バッ	5倍粥 魚と野菜の出し煮 味噌汁	加イ 味噌 シラス	澱粉 麩 米	玉葱 バッ キャベツ 人参	152	7.9
23月	5倍粥 じゃが芋のシラス煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 レンジ	五目粥 人参の甘煮 キャベツのお浸し	味噌 糸割 シラス	麩 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	小松菜 レンジ キャベツ 人参 玉葱	165	5.9
24火	5倍粥 お麩の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 バッ	5倍粥 煮魚 味噌汁	加イ 味噌	芋 砂糖 麩 米	バッ 小松菜 人参 玉葱	179	7.6
25水	5倍粥 魚の味噌煮 約レ草の煮浸し すまし汁 レンジ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	味噌 加イ	うどん 澱粉 砂糖 米	南瓜 かぶ 小松菜 玉葱 レンジ 約レ草 人参 茄子	166	8.9
26木	5倍粥 じゃが芋の含め煮 キャベツのお浸し 味噌汁 バッ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌 シラス	澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	小松菜 バッ キャベツ 玉葱 人参	173	6.4
27金	5倍粥 南瓜のあんかけ 白菜のお浸し 味噌汁 レンジ	5倍粥 煮魚 味噌汁	加イ 味噌	澱粉 砂糖 米	茄子 レンジ 白菜 南瓜 人参 玉葱	140	6.7
30月	5倍粥 魚と野菜の出し煮 さつま芋の煮物 味噌汁 バッ	5倍粥 豆腐の野菜あんかけ 味噌汁	豆腐 味噌 加イ	澱粉 砂糖 芋 米	小松菜 バッ 人参 玉葱	188	8.5
31火	5倍粥 豆腐の煮物 ブロッコリのお浸し 味噌汁 レンジ	5倍粥 じゃが芋あんかけ 味噌汁	味噌 豆腐	砂糖 ジャガ芋 澱粉 米	レンジ ブロッコリ 人参 玉葱	172	5.9
栄養価平均		エネルギー	168kcal	たんぱく質	7.5g		





アンデルセン第二保育園 離乳食F



日曜日	午前食	午後食	血や肉になるもの	体温や力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2月	全粥 魚と野菜の出し煮 さつま芋の煮物 味噌汁 レンジ	全粥 豆腐ステーキトトのかき玉スープ	卵黄 豆腐 味噌 ねぎ	澱粉 油 薄力粉 砂糖 977芋 米	トマト 小松菜 レンジ 人参 玉葱	299	10.7
6金	全粥 お麩の卵とし キャベツの煮浸し 味噌汁 バッパ	全粥 魚の本ト スープ	ねぎ 味噌 卵黄	澱粉 砂糖 麩 米	ブロッコリー かぶ バッパ キャベツ 小松菜 人参 玉葱	275	10.9
9月	全粥 じゃが芋のシラス煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 レンジ	クリームシチュー 人参の甘煮 キャベツのサラダ	豆乳 鶏肉 味噌 糸割シラス	トマト 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	ブロッコリー 南瓜 レンジ キャベツ 人参 玉葱	255	8.2
10火	全粥 お麩の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 バッパ	全粥 魚のミニト スープ	ねぎ 味噌	油 薄力粉 977芋 砂糖 麩 米	トマト バッパ 小松菜 人参 玉葱	256	8.8
11水	全粥 魚の味噌煮 木の葉の煮浸し すまし汁 レンジ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	卵黄 鶏肉 味噌 ねぎ	うどん 澱粉 砂糖 里芋 米	南瓜 かぶ ほうげん菜 玉葱 レンジ 木の葉 人参	246	11.1
12木	全粥 里芋の含め煮 茄子のおかか和え 味噌汁 レンジ	全粥 豆腐のピカタ 味噌汁	卵黄 豆腐 味噌 シラス	油 薄力粉 砂糖 里芋 米	トマト バッパ レンジ 茄子 玉葱 人参	276	9.1
13金	全粥 南瓜のそぼろ煮 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バッパ	全粥 魚のトマト煮 野菜スープ	ねぎ 味噌 鶏肉	澱粉 砂糖 米	キャベツ 茄子 ほうげん菜 かぶ トマト バッパ ブロッコリー 南瓜 人参 玉葱	247	10.1
16月	全粥 魚と野菜の出し煮 さつま芋の煮物 味噌汁 レンジ	全粥 豆腐ステーキトトのかき玉スープ	卵黄 豆腐 味噌 ねぎ	澱粉 油 薄力粉 砂糖 977芋 米	トマト 小松菜 レンジ 人参 玉葱	302	10.8
17火	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 バッパ	全粥 フライドチキン スープ	ねぎ 味噌 鶏肉 豆腐	油 薄力粉 ジャガ芋 澱粉 砂糖 米	トマト バッパ 小松菜 人参 玉葱	269	10.0
18水	全粥 じゃが芋のそぼろ煮 大根の薄く煮 味噌汁 バッパ	にゅうめん 南瓜の甘煮 キャベツのお浸し	味噌 鶏肉	そうめん 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	キャベツ 南瓜 小松菜 バッパ 木の葉 大根 玉葱 人参	313	10.0
19木	全粥 煮魚 なすの煮物 味噌汁 レンジ	全粥 五目豆腐煮 味噌汁	豆腐 味噌 ねぎ	砂糖 里芋 米	かぶ ブロッコリー 人参 玉葱 レンジ 茄子	218	9.4
20金	全粥 お麩の卵とし キャベツの煮浸し 味噌汁 バッパ	全粥 魚の本ト スープ	ねぎ 味噌 卵黄	澱粉 砂糖 麩 米	ブロッコリー かぶ バッパ キャベツ 小松菜 人参 玉葱	275	10.9
23月	全粥 じゃが芋のシラス煮 キャベツのおかか和え 味噌汁 レンジ	クリームシチュー 人参の甘煮 キャベツのサラダ	豆乳 鶏肉 味噌 糸割シラス	トマト 澱粉 砂糖 ジャガ芋 米	ブロッコリー 南瓜 レンジ キャベツ 人参 玉葱	255	8.2
24火	全粥 お麩の煮物 さつま芋の甘煮 味噌汁 バッパ	全粥 魚のミニト スープ	ねぎ 味噌	油 薄力粉 977芋 砂糖 麩 米	トマト バッパ 小松菜 人参 玉葱	256	8.8
25水	全粥 魚の味噌煮 木の葉の煮浸し すまし汁 レンジ	煮込みうどん かぶの煮物 南瓜の甘煮	卵黄 鶏肉 味噌 ねぎ	うどん 澱粉 砂糖 里芋 米	南瓜 かぶ ほうげん菜 玉葱 レンジ 木の葉 人参	246	11.1
26木	全粥 里芋の含め煮 キャベツのお浸し 味噌汁 バッパ	全粥 豆腐のピカタ 味噌汁	卵黄 豆腐 味噌 シラス	油 薄力粉 澱粉 砂糖 里芋 米	トマト バッパ 小松菜 人参 玉葱	293	9.7
27金	全粥 南瓜のそぼろ煮 白菜のお浸し 味噌汁 レンジ	全粥 魚のトマト煮 野菜スープ	ねぎ 味噌 鶏肉	澱粉 砂糖 米	キャベツ ブロッコリー ほうげん菜 かぶ トマト バッパ レンジ 白菜 南瓜 人参 玉葱	238	9.9
30月	全粥 魚と野菜の出し煮 さつま芋の煮物 味噌汁 バッパ	全粥 豆腐ステーキトトのかき玉スープ	卵黄 豆腐 味噌 ねぎ	澱粉 油 薄力粉 砂糖 977芋 米	トマト 小松菜 バッパ 人参 玉葱	330	12.3
31火	全粥 豆腐の煮物 ブロッコリーのお浸し 味噌汁 レンジ	全粥 フライドチキン スープ	ねぎ 味噌 鶏肉 豆腐	油 薄力粉 ジャガ芋 澱粉 砂糖 米	トマト バッパ レンジ ブロッコリー 人参 玉葱	256	9.9
栄養価平均		エネルギー	269kcal	たんぱく質	10.0g		

