



離乳食献立表 5月分



名前 時		2回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
土	1 15 29	納豆軟飯 ブロッコリーのゴマ和え スープ・オレンジ	米・挽割納豆・ブロッコリー すりゴマ・人参・ルビ	肉うどん 茹で野菜 バナナ	うどん・豚挽肉・人参 いんげん・バナナ	296	10.9	4.8	0.8
月	17 31	軟飯・鮭のソテー スティック野菜 味噌汁・ルビー	米・鮭・きゅうり・大根 人参・ルビー	かつお節軟飯 野菜と豆腐のスープ煮 すまし汁・バナナ	米・かつお節・豆腐 ほうれん草・人参 バナナ	322	15.3	3.7	0.2
火	18	豆腐うどん きゅうりサラダ バナナ	うどん・豆腐・玉葱・人参 きゅうり・コーン缶・バナナ	軟飯 豚と芋のトロ煮 スープ・オレンジ	米・豚肉・さつま芋 大根・ルビ	336	11.0	6.0	0.9
水	19	軟飯 白身魚と青菜の入り煮 すまし汁・バナナ	米・おひょう・もやし 人参・ほうれん草 バナナ	さつま芋軟飯 白菜の白和え スープ・ルビー	米・さつま芋・白菜 木綿豆腐・人参 玉葱・ルビー	326	10.6	2.7	0.1
木	20	パン 鶏とキャベツの炒め すまし汁・ルビー	食パン・鶏肉・じゃが芋 キャベツ・ブロッコリー バナナ	軟飯 豚とカブの煮物 すまし汁・オレンジ	米・豚肉・カブ・玉葱 人参・ルビ	326	13.3	5.7	0.5
金	7 21	軟飯 豚野菜炒め すまし汁・ルビー	米・豚肉・人参・ルビー きゅうり	鶏挽肉 もやしナムル スープ・バナナ	米・鶏挽肉・きゅうり もやし・人参・バナナ	337	10.8	5.6	0.1
土	8 22	豚うどん 茹で野菜 バナナ	うどん・豚肉・もやし 人参・白菜・バナナ	軟飯 高野豆腐の煮物 すまし汁・オレンジ	米・高野豆腐・もやし キャベツ・きゅうり オレンジ	308	12.1	6.5	0.9
月	10 24	軟飯 鶏の野菜入り すまし汁・ルビー	米・鶏肉・大根・カブ ルビー	パン ツナ入り和え物 スープ・バナナ	食パン・ツナ缶・玉葱 カブ・大根・バナナ	277	12.0	2.3	0.6
火	11 25	肉丼 トマトサラダ スープ・オレンジ	米・豚挽肉・トマト・もやし 玉葱・ルビ	スープうどん コロコロさつま バナナ	ほうれん草・うどん もやし・鶏挽肉 さつま芋・バナナ	314	12.0	5.6	0.2
水	12 26	パン 鮭の玉葱入り スープ・バナナ	食パン・鮭・玉葱 人参・バナナ	鶏スープパスタ スティック野菜 オレンジ	パゲティ・鶏肉・もやし キャベツ・人参 オレンジ	262	13.5	3.5	1.2
木	13	春パスタ きゅうりサラダ スープ・バナナ	パゲティ・キャベツ・鶏肉 きゅうり・トマト・コーン缶 バナナ	パン お麩煮込み すまし汁・ルビー	食パン・麩・青梗菜 人参・コーン缶・バナナ	331	15.9	6.2	0.5
金	14 28	軟飯 生揚げと大根の煮物 味噌汁・オレンジ	米・生揚げ・大根 いんげん・鶏挽肉・玉葱 オレンジ	パン 豚しゃぶサラダ スープ・バナナ	食パン・豚肉・トマト きゅうり・キャベツ バナナ	316	11.4	7.0	0.5
こども の日	6	軟飯 鶏と豆の煮物 スープ・バナナ	米・鶏肉・グリーンピース 人参・バナナ	軟飯 豚野菜炒め すまし汁・オレンジ	米・豚肉・キャベツ・カブ 人参・ルビ	345	11.1	5.5	0.1
とくべつ メニュー	27	春パスタ きゅうりサラダ スープ・バナナ	パゲティ・キャベツ・鶏肉 きゅうり・トマト・コーン缶 バナナ	パン お麩煮込み すまし汁・ルビー	食パン・麩・青梗菜 人参・コーン缶・バナナ	289	12.9	3.3	0.5