



離乳食献立表 5月分



曜日	名前 時	初期食		2回中期食			エネルギー	蛋白質	脂質	食塩	
		10時	14時	10時	食 材	2時	食 材	kcal	g	g	g
土	1 15 29	かゆ裏ごし ブロッコリー-スト スープ	かゆ裏ごし 人参-スト スープ	納豆がゆ 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・鶏挽肉・人参 いんげん・バナナ	245	9.4	2.9	0.4
月	17 31	かゆ裏ごし 大根-スト スープ	かゆ裏ごし れんこん-スト スープ	かゆ・鮭のソテー ココロ野菜 味噌汁・ルビー	米・鮭・きゅうり・大根 人参・ルビー	かつお節がゆ 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	282	12.7	2.9	0.7
火	18	かゆ裏ごし 玉葱-スト スープ	かゆ裏ごし さつまい-スト スープ	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	かゆ 鶏と芋のトロ煮 スープ・オレンジ	米・鶏肉・さつまい 大根・ルビ	266	8.4	3.7	0.7
水	19	かゆ裏ごし もやし-スト スープ	かゆ裏ごし 人参-スト スープ	かゆ 白身魚と青菜のスープ煮 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	さつまいがゆ 白菜の白和え スープ・ルビー	米・さつまい・白菜 木綿豆腐・人参 玉葱・ルビー	275	8.0	1.9	0.1
木	20	かゆ裏ごし じゃが芋-スト スープ	かゆ裏ごし カブ-スト スープ	パンがゆ 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	かゆ 鶏とカブの煮物 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・カブ・玉葱 人参・ルビ	242	9.2	3.4	0.4
金	7 21	かゆ裏ごし 人参-スト スープ	かゆ裏ごし きゅうり-スト スープ	かゆ 鶏野菜炒め すまし汁・ルビー	米・鶏肉・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	256	8.5	2.1	0.1
土	8 22	かゆ裏ごし 白菜-スト スープ	かゆ裏ごし きゅうり-スト スープ	鶏うどん 茹で野菜 バナナ	うどん・鶏肉・もやし 人参・白菜・バナナ	かゆ 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	228	9.2	2.7	0.7
月	10 24	かゆ裏ごし 大根-スト スープ	かゆ裏ごし カブ-スト スープ	かゆ 鶏の野菜スープ すまし汁・ルビー	米・鶏肉・大根・カブ ルビー	パンがゆ 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	231	8.9	2.2	0.4
火	11 25	かゆ裏ごし 玉葱-スト スープ	かゆ裏ごし れんこん-スト スープ	肉丼 トマトサラダ スープ・オレンジ	米・鶏挽肉・トマト・もやし 玉葱・ルビ	スープうどん ココロさつまい バナナ	ほうれん草・うどん もやし・鶏挽肉 さつまい・バナナ	244	8.8	3.4	0.1
水	12 26	かゆ裏ごし 人参-スト スープ	かゆ裏ごし もやし-スト スープ	パンがゆ 鮭の玉葱スープ バナナ	食パン・鮭・玉葱 人参・バナナ	鶏スープパスタ ココロ野菜 オレンジ	パスタ・鶏肉・もやし キャベツ・人参 オレンジ	207	9.8	2.7	1.0
木	13	かゆ裏ごし キャベツ-スト スープ	かゆ裏ごし 青梗菜-スト スープ	春パスタ きゅうりサラダ スープ・バナナ	パスタ・キャベツ・鶏肉 きゅうり・トマト・コーン缶 バナナ	パンがゆ 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	215	9.5	2.5	0.4
金	14 28	かゆ裏ごし 玉葱-スト スープ	かゆ裏ごし キャベツ-スト スープ	かゆ 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	パンがゆ 鶏しゃぶサラダ スープ・バナナ	食パン・鶏肉・トマト きゅうり・キャベツ バナナ	275	11.9	6.2	0.4
こども の日	6	かゆ裏ごし 人参-スト スープ	かゆ裏ごし カブ-スト スープ	かゆ 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	かゆ 鶏野菜炒め すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・キャベツ・カブ 人参・ルビ	263	8.6	2.1	0.1
とくべつ メニュー	27	かゆ裏ごし キャベツ-スト スープ	かゆ裏ごし 青梗菜-スト スープ	春パスタ きゅうりサラダ スープ・バナナ	パスタ・キャベツ・鶏肉 きゅうり・トマト・コーン缶 バナナ	パンがゆ 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	215	9.5	2.5	0.4

*成分表は中期食の値になります。