



離乳食献立表7月分



曜日	名前 日 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
火	1 15 29	軟飯・鶏と玉ねぎの煮物 もやしサラダ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉葱・もやし キャベツ・バナナ	軟飯・チキンソテー トマトサラダ スープ・オレンジ	米・鶏肉・きゅうり・トマト もやし・オレンジ	310	10.2	4.3	0.5
水	2 16 30	軟飯・タラの照り煮 白菜ソテー 味噌汁・りんご	米・たら・白菜・コーン 大根・りんご	粉チーズ軟飯 根菜煮 すまし汁・バナナ	米・粉チーズ・大根・人参 枝豆・バナナ	306	9.5	2.2	0.4
木	3 17 31	軟飯・豚のトマト煮 キャベツのお浸し スープ・ルビー	米・豚肉・トマト・玉葱 キャベツ・白菜・ルビー	軟飯 大豆煮 すまし汁・オレンジ	米・人参・大豆・玉葱 キャベツ・オレンジ	292	8.6	3.1	0.2
金	4 18	温うどん 青梗菜ソテー バナナ	うどん・厚揚げ・人参 青梗菜・バナナ	軟飯 鶏と青菜のソテー スープ・ルビー	米・鶏肉・青梗菜・人参 ルビー	252	8.1	4.0	0.8
土	5 19	軟飯・ボークソテー サラダ すまし汁・りんご	米・豚肉・玉葱・キャベツ コーン・人参・りんご	軟飯 高野豆腐煮 スープ・バナナ	米・高野豆腐・人参・玉葱 バナナ	343	11.4	5.2	0.3
月	7	軟飯・鶏と玉葱のソテー コーンサラダ スープ・オレンジ	米・鶏肉・玉葱・コーン ブロッコリー・オレンジ	軟飯 チーズサラダ すまし汁・バナナ	米・粉チーズ・いんげん ブロッコリー・バナナ	324	10.4	4.1	0.2
火	8 22	軟飯・煮豚 トマトサラダ 味噌汁・オレンジ	米・豚肉・人参・トマト キャベツ・オレンジ	軟飯 鶏とキャベツのソテー スープ・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・人参 バナナ	307	9.8	4.3	0.3
水	9 23	トースト・スティック野菜 タラのソースかけ スープ・ルビー	食パン・タラ・玉葱・大根 人参・じゃが芋・ルビー	粉チーズ軟飯 ブロッコリーサラダ すまし汁・オレンジ	米・粉チーズ・ブロッコリー じゃが芋・オレンジ	260	10.7	32.0	0.7
木	10	軟飯・鶏大根 和え物 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・大根・もやし キャベツ・バナナ	軟飯 高野豆腐の煮物 すまし汁・ルビー	米・高野豆腐・人参 きゅうり・ルビー	321	11.3	5.2	0.4
金	11 25	軟飯・トロトロ煮 サラダ すまし汁・オレンジ	米・豚肉・キャベツ・人参 きゅうり・大根・オレンジ	トースト 豚の玉ねぎソース スープ・バナナ	食パン・豚肉・玉葱・人参 バナナ	311	9.8	4.3	0.3
土	12 26	にゅうめん サラダ バナナ	そうめん・鶏肉・人参 トマト・もやし・バナナ	軟飯 豆腐の煮つけ スープ・オレンジ	米・木綿豆腐・人参・玉葱 もやし・オレンジ	244	9.5	4.5	0.2
月	14 28	軟飯・豚肉とインゲンのリテー スティックきゅうり 味噌汁・バナナ	米・豚肉・いんげん・玉葱 きゅうり・バナナ	トースト 大根ソテー スープ・オレンジ	食パン・生揚げ・大根 人参・オレンジ	281	12.3	4.2	0.7
誕生会	24	鶏軟飯 サラダ スープ・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・人参 きゅうり・もやし・バナナ	軟飯 チキンサラダ すまし汁・ルビー	米・鶏肉・キャベツ・もやし 人参・ルビー	309	10.0	4.3	0.2