



# 離乳食献立表 8月分



名前 時 曜日 日		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
金	1 15 29	味噌そうめん トマトサラダ 梨	そうめん・豚挽肉・人参・ト マト・コーン・梨	粉チーズ 粥 ソテー・スープ オレンジ	米・粉チーズ・ほうれん草・人 参・コーン・トマト・オレンジ	340	12.5	6.2	1.9
土	2 16 30	鶏丼 ココロ人参・すまし汁 バナナ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ キャベツ・バナナ	粥 煮物・スープ ルビー	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ル ビー	315	11.0	3.1	0.4
月	4 ・ 18	ピラフ風 小松菜和え・スープ オレンジ	米・鶏挽肉・人参・コーン・ 小松菜・もやし・オレンジ	粥 ささみサラダ・すまし汁 りんご	米・ささみ・もやし・トマ ト・コーン・りんご	297	12.4	1.2	0.6
火	5 ・ 19	軟飯・高野豆腐の煮物 ネバネバサラダ・すまし汁 ルビー	米・高野豆腐・大根・オク ラ・きゅうり・キャベツ・ル ビー	粥・鶏の玉ねぎソースかけ キャベツのお浸し スープ・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・オクラ・バナナ	324	12.9	3.7	0.3
水	6 ・ 20	パン おひょうの塩焼き・ソテー スープ・りんご	食パン・おひょう・人参・大 根・コーン・ほうれん草・り んご	粥・じゃがいものチーズ 煮 サラダ・すまし汁 オレンジ	米・じゃがいも・粉チーズ・ほ うれん草・玉ねぎ・大根・オ レンジ	306	13.1	4.7	1.3
木	7 ・ 21	ツナスパゲッティ 大根サラダ・スープ ルビー	スパゲッティ・ツナ・大根・ 人参・キャベツ・ルビー	粥 鶏炒め・すまし汁 梨	米・鶏肉・キャベツ・人参・ 大根・梨	277	11.8	4.4	0.6
金	8 ・ 22	軟飯・鶏の煮物 きゅうりの和え物 みそ汁・バナナ	米・鶏肉・大根・きゅうり・ 玉ねぎ・白菜・バナナ	鶏粥・いんげんのソテー・スー プ りんご	米・鶏挽肉・いんげん・白 菜・きゅうり・大根・りんご	304	10.9	2.8	0.5
土	9 ・ 23	肉うどん 白菜サラダ 梨	うどん・豚肉・玉ねぎ・小松 菜・白菜・きゅうり・梨	チーズリゾット ココロきゅうり スープ・オレンジ	米・人参・玉ねぎ・粉チーズ・ きゅうり・白菜・オレンジ	289	11.0	5.9	0.5
月	25	混ぜご飯 もやし炒め・スープ ルビー	米・鶏挽肉・人参・グリーン ピース・もやし・玉ねぎ・大 根・ルビー	粥 チャンプルー・すまし汁 バナナ	米・豆腐・人参・玉ねぎ・も やし・バナナ	333	11.3	5.0	0.5
火	12 ・ 26	軟飯・鶏とキャベツの炒め ブロッコリーのごま和え スープ・りんご	米・鶏肉・キャベツ・ブロッ コリー・ごま・コーン・りんご	とうもろこしご飯 うま煮・スープ 梨	米・コーン・鶏肉・人参・ キャベツ・ブロッコリー・梨	306	12.9	1.6	0.8
水	13 ・ 27	軟飯・鮭のトロ煮 粉吹き芋・みそ汁 オレンジ	米・鮭・玉ねぎ・人参・じゃ がいも・なす・オレンジ	粥・鶏となすのソテー 小松菜の煮浸し・スープ ルビー	米・鶏肉・なす・小松菜・人 参・じゃがいも・ルビー	304	12.1	1.6	0.5
木	14	パン・チキングリル キャベツナムル・スープ バナナ	食パン・鶏肉・キャベツ・人 参・もやし・バナナ	きな粉粥 チンゲン菜のサラダ すまし汁・りんご	米・きな粉・チンゲン菜・も やし・玉ねぎ・りんご	271	10.5	2.7	0.9
誕生会	28	豚丼 トマトサラダ・すまし汁 バナナ	米・豚肉・なす・玉ねぎ・ト マト・人参・もやし・バナナ	トマトリゾット チンゲン菜のサラダ スープ・りんご	米・トマト・粉チーズ・チンゲ ン菜・もやし・玉ねぎ・りん ご	343	11.5	6.0	1.1