



離乳食献立表 10 月 分



名前 曜日 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
水	1 15 29	軟飯 サーモンソテー・サラダ スープ・バナナ	米・鮭・玉ねぎ・キャベツ コーン・人参・バナナ	かゆ 鶏サラダ すまし汁・りんご	米・鶏肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・りんご	297	11.7	1.7	0.4
木	2 16	軟飯 豚の照り煮・根菜煮 すまし汁・オレンジ	米・豚肉・人参・大根 玉ねぎ・オレンジ	軟飯 ひじきソテー スープ・バナナ	米・鶏肉・ひじき・人参 大根・バナナ	329	10.2	5.4	0.4
金	3 17	パン 鶏のスープ煮・ブロッコリー スープ・みかん	食パン・鶏肉・玉ねぎ ブロッコリー・コーン みかん	軟飯 高野豆腐の煮物 すまし汁・りんご	米・高野豆腐・人参・大根 ほうれん草・りんご	301	12.7	6.4	0.7
土	4 18	肉うどん なすソテー オレンジ	うどん・豚肉・人参・茄子 キャベツ・オレンジ	軟飯 キャベツのくたくた煮 スープ・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・人参 もやし・バナナ	283	10.0	5.2	0.8
月	6 20	軟飯 鶏の甘辛煮・鶏ガラ 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 水煮大豆・キャベツ バナナ	軟飯 大豆煮物 すまし汁・みかん	米・水煮大豆・玉ねぎ 人参・キャベツ・みかん	338	11.9	4.9	0.6
火	7 21	軟飯 鶏と人参のソテー・お浸し スープ・みかん	米・鶏肉・人参・玉ねぎ ほうれん草・みかん	軟飯 高野豆腐の煮物 すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・人参・玉ねぎ ほうれん草・バナナ	325	11.5	5.3	0.3
水	8 22	トースト がきのトマトソース・粉吹き芋 スープ・オレンジ	食パン・メカジキ・玉ねぎ トマト缶・じゃが芋・人参 オレンジ	軟飯 豚肉と白菜の炒め煮 すまし汁・みかん	米・豚肉・白菜・人参 玉ねぎ・みかん	293	11.4	5.6	0.6
木	9	チキンパスタ 人参ソテー スープ・りんご	スパゲッティ・鶏肉・人参 キャベツ・いんげん 玉ねぎ・りんご	そぼろ軟飯 お浸し すまし汁・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・バナナ	281	11.4	2.9	0.2
金	10 24	軟飯 豆腐煮物・サラダ 味噌汁・オレンジ	米・豆腐・玉ねぎ・白菜 人参・ほうれん草 オレンジ	軟飯 鶏肉ソテー すまし汁・りんご	米・鶏肉・白菜・玉ねぎ りんご	308	11.6	3.5	0.5
土	11 25	軟飯 トロトロ煮・鶏ガラ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・胡瓜 ほうれん草・バナナ	粉チーズ軟飯 お浸し スープ・オレンジ	米・粉チーズ・ほうれん草 人参・もやし・オレンジ	290	8.2	3.1	0.4
火	14 28	鶏うどん サラダ オレンジ	うどん・鶏肉・人参・白菜 オレンジ	軟飯 高野豆腐の煮つけ すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・人参・大根 玉ねぎ・バナナ	286	10.8	5.1	1.0
誕生会	23	軟飯 鶏のうま煮・和え物 すまし汁・りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・大根・りんご	軟飯 チキンサラダ スープ・みかん	米・鶏肉・キャベツ・人参 玉ねぎ・みかん	246	9.3	1.3	0.2
月	27	スープパスタ ソテー スープ・みかん	スパゲッティ・鶏肉 キャベツ・いんげん・人参 みかん	きな粉軟飯 お浸し すまし汁・バナナ	米・きな粉・キャベツ・人参 いんげん・バナナ	308	9.7	4.3	0.2
祖父母 交流会	30	軟飯 豚の味噌炒め・大根サラダ すまし汁・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・大根 人参・バナナ	軟飯 豆腐のあんかけ スープ・オレンジ	米・豆腐・人参・玉ねぎ きゅうり・オレンジ	336	10.9	6.0	0.2
ハロ ウィン	31	トースト 鶏の味噌煮・鶏ガラ 味噌汁・バナナ	食パン・鶏肉・玉ねぎ 人参・胡瓜・ほうれん草	軟飯 鶏と南瓜の煮物	米・鶏肉・南瓜・人参	300	11.4	5.5	0.8

ワイン	01	パノッパ・ジュッパッパ スープ・みかん	ハシ・ウカハ・ハ・フイユキ みかん	和食・和食の系初 すまし汁・バナナ	玉ねぎ・バナナ	000	11.4	0.0	0.0
-----	----	------------------------	----------------------	----------------------	---------	-----	------	-----	-----