



離乳食献立表 5 月 分



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
木	1・15	味噌うどん ほうれん草のおひたし バナナ	うどん・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	粉チーズ軟飯 コロコロサラダ スープ・ルビー	米・粉チーズ・人参 きゅうり・もやし ルビー	269	10.6	2.5	1.0
金	16・30	軟飯 鶏とブロッコリーの炒め スープ・オレンジ	米・鶏肉・ブロッコリー じゃがいも・チンゲン菜 オレンジ	鶏軟飯 煮物 すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・大根・人参 じゃがいも・バナナ	312	12.5	1.3	0.5
土	17・31	あんかけ丼 コロコロきゅうり スープ・ルビー	米・豚挽肉・人参・小松菜 きゅうり・玉ねぎ・ルビー	軟飯 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁・オレンジ	米・豆腐・人参・玉ねぎ 小松菜・オレンジ	340	11.4	5.7	0.5
月	19	軟飯 野菜炒め スープ・バナナ	米・豚肉・キャベツ・人参 トマト・バナナ	スープスパゲッティ サラダ ルビー	スパゲッティ・鶏肉 キャベツ・小松菜・トマト きゅうり・ルビー	292	12.3	4.0	0.5
火	20	パン・コロコロ人参 鶏肉の玉ねぎソースかけ スープ・バナナ	食パン・鶏肉玉ねぎ・人参 コーン・バナナ	軟飯 トロトロ煮 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・人参・コーン 玉ねぎ・オレンジ	285	13.3	2.5	1.0
水	7・21	軟飯・大根サラダ カジキマグロの味噌煮 すまし汁・ルビー	米・カジキマグロ・大根 なす・ルビー	軟飯 高野豆腐の煮物 スープ・バナナ	米・高野豆腐・人参 いんげん・じゃがいも バナナ	338	12.0	4.6	0.5
木	8・22	春野菜うどん もやしのナムル オレンジ	うどん・豚肉・人参 玉ねぎ・もやし ほうれん草・オレンジ	軟飯 ツナとキャベツの炒め煮 スープ・ルビー	米・ツナ・キャベツ・コーン ルビー	302	10.8	6.8	1.5
金	9・23	軟飯・小松菜のおひたし 鶏と大根の煮物 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・大根・小松菜 人参・バナナ	軟飯 あんかけ豆腐 スープ・ルビー	米・豆腐・大根・人参 小松菜・ルビー	326	12.2	3.5	0.5
土	10・24	そぼろ軟飯 キャベツサラダ すまし汁・オレンジ	米・鶏挽肉・キャベツ・人参 大根・オレンジ	粉チーズ軟飯 大根の含め煮 スープ・バナナ	米・粉チーズ・大根 グリンピース・もやし バナナ	316	10.0	4.1	0.7
月	12・26	ツナスパゲッティ ブロッコリー和え すまし汁・ルビー	スパゲッティ・ツナ・人参 枝豆・ブロッコリー・大根 ルビー	パン チーズ煮 スープ・オレンジ	食パン・人参・ブロッコリー 枝豆・粉チーズ・オレンジ	273	13.6	7.6	1.1
火	13・27	豆腐軟飯 春雨サラダ スープ・バナナ	米・豆腐・春雨・人参 もやし・バナナ	軟飯 鶏ともやしのソテー すまし汁・ルビー	米・鶏肉・もやし きゅうり・人参・ルビー	328	12	3.4	0.4
水	14・28	パン おひょうのトロ煮 スープ・オレンジ	食パン・おひょう・人参 玉ねぎ・コーン・オレンジ	軟飯 高野豆腐の刻み和え すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・コーン キャベツ・玉ねぎ・バナナ	301	13.2	4.9	1.0
誕生会	29	カラフルうどん 小松菜のソテー バナナ	うどん・ささみ・トマト きゅうり・小松菜・人参 バナナ	トマトリゾット風軟飯 コロコロサラダ スープ・ルビー	米・トマト・粉チーズ きゅうり・人参・小松菜 ルビー	266	10.8	2.3	1.3
子どもの日メニュー	2	軟飯・肉団子 茹でブロッコリー スープ・オレンジ	米・豚挽肉・キャベツ ブロッコリー・人参 オレンジ	軟飯 大根のそぼろあん すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・大根・人参 キャベツ・バナナ	319	11.6	3.6	0.5