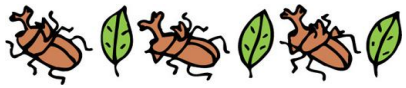

離乳食献立表 8月分

曜日	日	10時	11時	食材	3 時	食材	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		3回後期食								
土	1 15 29	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	スープスパゲティ ナムル バナナ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・豚肉・キャベツ・人参・大根・小松菜・もやし・バナナ	菓子・りんご 牛乳又はミルク	菓子・りんご・牛乳	354	14.1	11.2	0.8
月	3 17 31		食パン・ルビー チキンソテー 大豆のサラダ・スープ	食パン・鶏肉・玉ねぎ・きゅうり・人参・大豆・じゃがいも・ルビー	鶏軟飯 牛乳又はミルク	米・鶏肉・牛乳	456	18.5	14.1	1.1
火	4 18		軟飯・オレンジ 煮物 味噌汁	米・鶏肉・人参・大根・ほうれん草・オレンジ	人参チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・人参・粉ﾁｰｽﾞ・牛乳	459	16.2	12.0	0.7
水	5 19		軟飯・バナナ 豚肉のごまだれかけ 和え物・すまし汁	米・豚肉・すりごま・小松菜・人参・大根・バナナ	きな粉軟飯 牛乳又はミルク	米・きな粉・牛乳	479	16.6	13.0	0.6
木	6 20		軟飯・りんご 魚のチーズ焼き 茹でキャベツ・味噌汁	米・ｶﾞｷﾏｸﾞﾛ・粉ﾁｰｽﾞ・キャベツ・人参・りんご	豆腐のあんかけ 牛乳又はミルク	豆腐・人参・枝豆・片栗粉・牛乳	434	20.8	15.7	0.8
金	7 21		うどん 大根サラダ バナナ	うどん・ささみ・もやし・きゅうり・大根・コーン・バナナ	ドーナツ 牛乳又はミルク	米粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ・砂糖・豆乳・油・牛乳	339	14.0	9.4	1.3
土	8 22		鶏丼・ルビー 煮物 すまし汁	米・鶏肉・キャベツ・じゃがいも・人参・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・なす・ルビー	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	菓子・オレンジ・牛乳	371	13.3	10.3	0.9
月	10 24		軟飯・りんご 豆腐のあんかけ 味噌汁	米・豆腐・人参・キャベツ・片栗粉・もやし・りんご	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	389	14.8	11.3	0.7
火	25		軟飯・ルビー 鶏炒め スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・トマト・ルビー	粉ﾁｰｽﾞ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉ﾁｰｽﾞ・牛乳	382	14.0	6.3	0.7
水	12 26		軟飯・りんご 鶏の煮物 人参サラダ・すまし汁	米・鶏肉・人参・キャベツ・りんご	とうもろこし 牛乳又はミルク	とうもろこし・牛乳	418	15.5	9.8	0.6
木	13		食パン・バナナ 豚肉の炒めもの ポテトサラダ・スープ	食パン・豚肉・キャベツ・もやし・じゃがいも・きゅうり・コーン・バナナ	肉じゃが 牛乳又はミルク	豚肉・じゃがいも・人参・牛乳	395	17.7	15.1	1.3
金	14 28		ツナスパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・ツナ・なす・人参・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・コーン・大豆・オレンジ	豆軟飯 牛乳又はミルク	米・大豆・人参・牛乳	442	17.9	13.0	0.9
誕生会	27		食パン・バナナ 豚肉の炒めもの ポテトサラダ・スープ	食パン・豚肉・キャベツ・もやし・じゃがいも・きゅうり・コーン・バナナ	肉じゃが 牛乳又はミルク	豚肉・じゃがいも・人参・牛乳	388	17.6	15.1	1.3