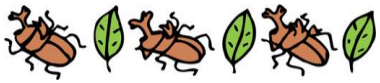

離乳食献立表 ８月分

曜日 ＼ 名前・時・日	日	初期食 10 時	初期食 14 時	2回中期食 10 時	食材	2 時	食材	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
土	1 15 29	粥 人参ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 キャベツﾍﾟｰｽﾄ スープ	スープスパゲティ ナムル バナナ	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・鶏肉・キャベツ・人参・大根・小松菜・もやし・バナナ	粥・りんご チーズ煮 すまし汁	米・人参・もやし・コーン・粉ﾁｰｽﾞ・大根・りんご	235	8.4	3.6	0.7
月	3 17 31	粥 玉ねぎﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 きゅうりﾍﾟｰｽﾄ スープ	パン粥・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	鶏粥・バナナ 煮物 すまし汁	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・バナナ	280	10.1	6.2	1.0
火	4 18	粥 大根ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 ﾎｳﾚﾝｿｳﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥・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	人参チーズ粥・ルビー ほうれん草のお浸し スープ	米・人参・粉ﾁｰｽﾞ・ほうれん草・大根・ルビー	259	8.4	3.6	0.7
水	5 19	粥 人参ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 小松菜ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥・バナナ 鶏肉のごまだれかけ 和え物・すまし汁	米・鶏肉・すりごま・小松菜・人参・大根・バナナ	きな粉粥・オレンジ 高野豆腐の煮物 スープ	米・きな粉・高野豆腐・人参・大根・小松菜・オレンジ	284	9.5	4.9	0.7
木	6 20	粥 キャベツﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 枝豆ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥・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	粥・ルビー 豆腐のあんかけ すまし汁	米・豆腐・人参・枝豆・片栗粉・キャベツ・ルビー	294	11.3	5.0	0.4
金	7 21	粥 大根ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 コーンﾍﾟｰｽﾄ スープ	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	粥・りんご ささみのサラダ スープ	米・ささみ・コーン・もやし・大根・りんご	213	8.8	0.7	1.1
土	8 22	粥 ｼﾞｬｶﾞｲﾓﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 なすﾍﾟｰｽﾄ スープ	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	粥・オレンジ 煮物・粉吹き芋 スープ	米・鶏肉・なす・人参・じゃがいも・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ・オレンジ	267	8.1	3.4	0.8
月	10 24	粥 人参ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 もやしﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥・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	パン粥・バナナ チーズ煮・ｺﾛｺﾛきゅうり スープ	食パン・人参・もやし・粉ﾁｰｽﾞ・きゅうり・キャベツ・バナナ	283	10.6	6.3	0.9
火	25	粥 玉ねぎﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 トマトﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥・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	粉ﾁｰｽﾞ粥・オレンジ トマトサラダ すまし汁	米・粉ﾁｰｽﾞ・トマト・なす・玉ねぎ・じゃがいも・オレンジ	254	8.8	2.3	0.8
水	12 26	粥 キャベツﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 人参ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥・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	ﾄｳﾓﾛｺｼ粥・オレンジ 鶏炒め スープ	米・とうもろこし・鶏肉・キャベツ・人参・オレンジ	260	9.1	1.3	0.5
木	13	粥 ｼﾞｬｶﾞｲﾓﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 きゅうりﾍﾟｰｽﾄ スープ	パン粥・バナナ 鶏肉の炒めもの ポテトサラダ・スープ	食パン・鶏肉・キャベツ・もやし・じゃがいも・きゅうり・コーン・バナナ	粥・ルビー 肉じゃが すまし汁	米・鶏肉・じゃがいも・人参・もやし・ルビー	295	9.7	5.7	1.0
金	14 28	粥 人参ﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾍﾟｰｽﾄ スープ	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	豆粥・りんご ほうれん草炒め すまし汁	米・大豆・人参・ほうれん草・コーン・なす・りんご	242	9.2	4.2	0.8
誕生会	27	粥 ｼﾞｬｶﾞｲﾓﾍﾟｰｽﾄ スープ	粥 きゅうりﾍﾟｰｽﾄ スープ	パン粥・バナナ 鶏肉の炒めもの ポテトサラダ・スープ	食パン・鶏肉・キャベツ・もやし・じゃがいも・きゅうり・コーン・バナナ	粥・ルビー 肉じゃが すまし汁	米・鶏肉・じゃがいも・人参・もやし・ルビー	267	9.2	5.6	1.0

*成分表は中期食の値になります。