



# 離乳食献立表7月分



| 名前<br>曜日 日 時 |               | 初期食                                 |                                      | 2回中期食                                 |                                       |                                 |                                      | エネルギー | 蛋白質  | 脂質  | 食塩  |
|--------------|---------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|-------|------|-----|-----|
|              |               | 10 時                                | 14 時                                 | 10 時                                  | 食 材                                   | 2 時                             | 食 材                                  | kcal  | g    | g   | g   |
| 水            | 1<br>15<br>29 | かゆ<br>白菜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ    | かゆ<br>ブロッコリー <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | パンがゆ<br>鶏の白菜煮物<br>スープ・バナナ             | 食パン・鶏肉・白菜<br>人参・じゃが芋・バナナ              | かゆ<br>芋とブロッコリーの炒め<br>すまし汁・ルビー   | 米・鶏肉・ブロッコリー<br>じゃが芋・人参・ルビー           | 259   | 10.7 | 3.2 | 0.9 |
| 木            | 2<br>16<br>30 | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ    | かゆ<br>きゅうり <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | 中華うどん<br>コロコロサラダ<br>オレンジ              | うどん・鶏肉・人参<br>ほうれん草・きゅうり<br>オレンジ       | かゆ<br>高野豆腐と野菜の煮物<br>すまし汁・バナナ    | 米・高野豆腐・人参<br>きゅうり・ほうれん草<br>バナナ       | 222   | 8.8  | 2.4 | 0.9 |
| 金            | 3<br>17<br>31 | かゆ<br>キャベツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ  | かゆ<br>きゅうり <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | 鶏トマト雑炊<br>もやしサラダ<br>バナナ               | 米・鶏肉・トマト<br>もやし・きゅうり・バナナ              | パンがゆ<br>キャベツと肉のシロ煮<br>スープ・ルビー   | 食パン・鶏肉・キャベツ<br>茄子・きゅうり<br>ルビー        | 264   | 8.9  | 4.4 | 0.5 |
| 土            | 4<br>18       | かゆ<br>ホウレン草 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | かゆ<br>大根 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ     | 鶏もやし丼<br>青菜のお浸し<br>味噌汁・バナナ            | 米・鶏肉・もやし<br>ほうれん草・人参・バナナ              | かつお節がゆ<br>根菜の煮物<br>すまし汁・オレンジ    | 米・かつお節・大根<br>人参・キャベツ・ホウレン草           | 232   | 7.0  | 6.9 | 0.5 |
| 月            | 6             | かゆ<br>じゃが芋 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ  | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ     | かゆ・鮭のおろしソース<br>茹で野菜<br>味噌汁・梨またはりんご    | 米・鮭・大根・人参<br>じゃが芋・梨・りんご               | かゆ<br>鶏と芋の甘辛煮<br>すまし汁・バナナ       | 米・鶏肉・じゃが芋<br>大根・人参・バナナ               | 260   | 8.4  | 1.2 | 0.4 |
| 火            | 21            | かゆ<br>キャベツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ  | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ     | ささみうどん<br>きゅうりサラダ<br>オレンジ             | うどん・ささみ・ソー<br>トマト・きゅうり<br>もやし・オレンジ    | パンがゆ<br>鶏のトマトチーズ煮<br>スープ・バナナ    | 食パン・ささみ・トマト<br>粉チーズ・きゅうり<br>バナナ      | 257   | 14.0 | 4.8 | 0.9 |
| 水            | 8<br>22       | かゆ<br>ホウレン草 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ     | パンがゆ・タラのあんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁・バナナ | 食パン・タラ・人参<br>ほうれん草・バナナ                | 枝豆がゆ<br>根菜の煮物<br>スープ・オレンジ       | 米・枝豆・じゃが芋<br>大根・人参・オレンジ              | 251   | 8.6  | 3.5 | 0.9 |
| 木            | 9             | かゆ<br>大根 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ    | かゆ<br>白菜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ     | 鶏あんかけ丼<br>スティック野菜<br>スープ・梨またはりんご      | 米・鶏肉・なす・大根<br>きゅうり・人参・梨・りんご           | スープバゲティ<br>白菜サラダ<br>バナナ         | パネゲティ・粉チーズ・人参<br>もやし・白菜・コーン<br>バナナ   | 263   | 10.1 | 2.7 | 0.6 |
| 金            | 10<br>24      | かゆ<br>青梗菜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | かゆ<br>キャベツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | かゆ<br>豆腐と青菜の煮物<br>味噌汁・オレンジ            | 米・豆腐・青梗菜・人参<br>玉ねぎ・オレンジ               | パンがゆ<br>鶏とキャベツの和風炒め<br>すまし汁・バナナ | 食パン・鶏肉・キャベツ<br>きゅうり・バナナ              | 262   | 10.6 | 4.9 | 0.9 |
| 土            | 11<br>25      | かゆ<br>玉ねぎ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | かゆ<br>じゃが芋 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | 和風スープバゲティ<br>コロコロサラダ<br>オレンジ          | パネゲティ・鶏挽肉・なす<br>玉ねぎ・じゃが芋<br>きゅうり・オレンジ | 粉チーズがゆ<br>麩と芋のトロ煮<br>すまし汁・バナナ   | 米・粉チーズ・麩<br>じゃが芋・きゅうり<br>バナナ         | 281   | 11.8 | 1.8 | 0.8 |
| 月            | 13<br>27      | かゆ<br>玉ねぎ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | かゆ<br>キャベツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ   | かゆ<br>ハンバーグ風・茹野菜<br>スープ・バナナ           | 米・鶏挽肉・玉葱<br>ブロッコリー・人参・バナナ             | かゆ<br>枝豆とソーのからめ炒め<br>すまし汁・オレンジ  | 米・枝豆・ソー・人参<br>キャベツ・オレンジ              | 255   | 8.3  | 1.5 | 0.8 |
| 火            | 14<br>28      | かゆ<br>人参 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ    | かゆ<br>もやし <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ    | かゆ<br>魚のソテー・根菜の煮物<br>味噌汁・オレンジ         | 米・鮭・人参・いんげん<br>玉ねぎ・オレンジ               | 鶏丼<br>青菜のおかか和え<br>すまし汁・バナナ      | 米・ほうれん草<br>かつお節・キャベツ<br>バナナ・もやし      | 267   | 10.5 | 1.5 | 1.0 |
| 誕生会          | 23            | かゆ<br>大根 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ    | かゆ<br>白菜 <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ     | ピラフ風がゆ<br>もやしサラダ<br>スープ・バナナ           | 米・鶏挽肉・グリーンピース<br>コーン・もやし・人参<br>大根・バナナ | 白菜うどん<br>スティック野菜<br>オレンジ        | うどん・グリーンピース<br>白菜・人参・きゅうり<br>大根・オレンジ | 212   | 7.1  | 0.9 | 0.9 |
| 七夕           | 7             | かゆ<br>キャベツ <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ  | かゆ<br>もやし <sup>ハ</sup> -スト<br>スープ    | 鶏そうめん<br>きゅうりサラダ<br>オレンジ              | そうめん・ソー・キャベツ<br>きゅうり・もやし<br>オレンジ      | パンがゆ<br>鶏ともやしの炒め<br>スープ・バナナ     | 食パン・鶏肉・もやし<br>オクラ・きゅうり<br>バナナ        | 211   | 10.4 | 3.3 | 1.1 |

\*成分表は中期食の値になります。