離乳食献立表７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 g
火	1 15 29	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	軟飯・鶏と玉ねぎの煮物 もやしサラダ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉葱・もやし キャベツ・バナナ	とうもろこし 牛乳又はミルク	とうもろこし 牛乳又はミルク	430	14.9	11.3	0.6
水	2 16 30		軟飯・タラの照り煮 白菜ソテー 味噌汁・りんご	米・たら・白菜・コーン 大根・りんご	和風マカロニ 牛乳又はミルク	米・粉チーズ 牛乳又はミルク	365	14.5	8.9	0.7
木	3 17 31		軟飯・豚のトマト煮 キャベツのお浸し スープ・ルビー	米・豚肉・トマト・玉葱 キャベツ・白菜・ルビー	手作りボーロ 牛乳又はミルク	片栗粉・豆乳・砂糖 牛乳又はミルク	403	12.3	12.0	0.4
金	4 18		温うどん 青梗菜ソテー バナナ	うどん・厚揚げ・人参 青梗菜・バナナ	鶏と青菜のソテー 牛乳又はミルク	鶏肉・青梗菜 牛乳又はミルク	291	12.6	10.8	1.0
土	5 19		軟飯・ポークソテー サラダ すまし汁・りんご	米・豚肉・玉葱・キャベツ コーン・人参・りんご	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	382	13.0	10.0	0.6
月	7		軟飯・鶏と玉葱のソテー コーンサラダ スープ・オレンジ	米・鶏肉・玉葱・コーン ブロッコリー・オレンジ	きなこ軟飯 牛乳又はミルク	米・きなこ 牛乳又はミルク	447	15.0	10.4	0.3
火	8 22		軟飯・煮豚 トマトサラダ 味噌汁・オレンジ	米・豚肉・人参・トマト キャベツ・オレンジ	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	364	12.9	10.0	0.7
水	9 23		トースト・スティック野菜 タラのソースかけ スープ・ルビー	食パン・タラ・玉葱・大根 人参・じゃが芋・ルビー	粉チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ 牛乳又はミルク	387	15.6	9.9	0.8
木	10		軟飯・鶏大根 和え物 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・大根・もやし キャベツ・バナナ	高野豆腐の煮物 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参 牛乳又はミルク	370	16.4	12.6	0.7
金	11 25		軟飯・トロトロ煮 サラダ すまし汁・オレンジ	米・豚肉・キャベツ・人参 きゅうり・大根・オレンジ	トースト 牛乳又はミルク	食パン 牛乳又はミルク	408	15.2	11.3	0.9
土	12 26		にゅうめん サラダ バナナ	そうめん・鶏肉・人参 トマト・もやし・バナナ	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	288	11.9	9.7	0.6
月	14 28		軟飯・豚肉とｲﾝｹﾞﾝのｿﾃｰ スティックきゅうり 味噌汁・バナナ	米・豚肉・いんげん・玉葱 きゅうり・バナナ	ふかし芋 牛乳又はミルク	さつまいも 牛乳又はミルク	339	13.2	8.4	0.5
誕生会	24		鶏軟飯 サラダ スープ・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・人参 きゅうり・もやし・バナナ	ホットケーキ 牛乳又はミルク	小麦粉・牛乳・砂糖・油 牛乳又はミルク	385	13.2	11.8	0.4