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 g
			3回後期食							
金	1 15 29	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	味噌そうめん トマトサラダ 梨	そうめん・豚挽肉・人参・トマト・コーン・梨	粉チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ・牛乳	482	18.8	13.7	2.0
土	2 16 30		鶏丼 コロコロ人参・すまし汁 バナナ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・バナナ	煮物 牛乳又はミルク	鶏肉・人参・牛乳	360	16.0	10.5	0.7
月	4 ・ 18		ピラフ風 小松菜和え・スープ オレンジ	米・鶏挽肉・人参・コーン・小松菜・もやし・オレンジ	ささみサラダ 牛乳又はミルク	ささみ・もやし・トマト・牛乳	334	17.5	8.5	0.8
火	5 ・ 19		軟飯・高野豆腐の煮物 ネバネバサラダ・すまし汁 ルビー	米・高野豆腐・大根・オクラ・きゅうり・キャベツ・ルビー	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ・牛乳	380	14.6	10.9	0.2
水	6 ・ 20		パン おひょうの塩焼き・ソテー スープ・りんご	食パン・おひょう・人参・大根・コーン・ほうれん草・りんご	じゃがいものチーズ煮 牛乳又はミルク	じゃがいも・粉チーズ・牛乳	347	17.9	12.0	1.4
木	7 ・ 21		ツナスパゲッティ 大根サラダ・スープ ルビー	スパゲッティ・ツナ・大根・人参・キャベツ・ルビー	鶏炒め 牛乳又はミルク	鶏肉・キャベツ・人参・牛乳	324	17.0	11.7	0.9
金	8 ・ 22		軟飯・鶏の煮物 きゅうりの和え物 みそ汁・バナナ	米・鶏肉・大根・きゅうり・玉ねぎ・白菜・バナナ	鶏軟飯 牛乳又はミルク	米・鶏挽肉・牛乳	449	17.5	10.4	0.5
土	9 ・ 23		肉うどん 白菜サラダ 梨	うどん・豚肉・玉ねぎ・小松菜・白菜・きゅうり・梨	チーズリゾット 牛乳又はミルク	米・人参・玉ねぎ・粉チーズ・牛乳	440	17.6	13.5	1.6
月	25		混ぜご飯 もやし炒め・スープ ルビー	米・鶏挽肉・人参・グリンピース・もやし・玉ねぎ・大根・ルビー	チャンプルー 牛乳又はミルク	豆腐・人参・玉ねぎ・牛乳	371	16.2	12.3	0.8
火	12 ・ 26		軟飯・鶏とキャベツの炒め ブロッコリーのごま和え スープ・りんご	米・鶏肉・キャベツ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ごま・コーン・りんご	うま煮 牛乳又はミルク	鶏肉・人参・キャベツ・牛乳	343	17.5	8.8	0.8
水	13 ・ 27		軟飯・鮭のトロ煮 粉吹き芋・みそ汁 オレンジ	米・鮭・玉ねぎ・人参・じゃがいも・なす・オレンジ	クラッカー 牛乳又はミルク	クラッカー・牛乳	386	14.2	10.1	0.6
木	14		パン・チキングリル ｷｬﾍﾞﾂﾅﾑﾙ・スープ バナナ	食パン・鶏肉・キャベツ・人参・もやし・バナナ	きな粉おにぎり 牛乳又はミルク	米・きな粉・砂糖・牛乳	417	17.2	10.3	1.1
誕生会	28		豚丼 トマトサラダ・すまし汁 バナナ	米・豚肉・なす・玉ねぎ・トマト・人参・もやし・バナナ	トマトリゾット 牛乳又はミルク	米・トマト・粉チーズ・牛乳	488	18.2	13.7	1.1