離乳食献立表 ９月分

名前 時 曜日　日		３回後期食					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		１０時	１１時	食材	３　時	食材	ｋｃａｌ	ｇ	ｇ	ｇ
月	1・29	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	コーンリゾット風 チキングリル 大豆入りｽｰﾌﾟ・オレンジ	米・コーン・粉チーズ・鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・大豆・人参・オレンジ	ツナの煮物 牛乳又はミルク	ツナ・人参・玉ねぎ・牛乳	396	17.3	15.0	1.0
火	2 16 30		パン 鶏団子・ソテー スープ・バナナ	食パン・鶏挽肉・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン・人参・バナナ	野菜のそぼろあん 牛乳又はミルク	鶏挽肉・人参・玉ねぎ・牛乳	357	16.8	12.9	1.1
水	3・17		軟飯・ちゃんちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁・ルビー	米・鮭・キャベツ・コーン・じゃがいも・きゅうり・大根・ルビー	コロコロかぼちゃ 牛乳又はミルク	かぼちゃ・牛乳	334	13.6	8.7	0.4
木	4・18		あったかうどん カラフル野菜 バナナ	うどん・鶏挽肉・ほうれん草・きゅうり・大根・人参・バナナ	鶏軟飯 牛乳又はミルク	米・鶏挽肉・牛乳	426	16.5	11.8	1.3
金	5・19		軟飯・豚の甘辛煮 カリフラワーサラダ みそ汁・オレンジ	米・豚肉・さつまいも・カリフラワー・人参・小松菜・オレンジ	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	411	16.6	9.8	1.1
土	6・20		スープスパ ほうれん草和え バナナ	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草・大根・人参・バナナ	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	菓子・オレンジ・牛乳	353	14.3	11.1	0.7
月	8・22		軟飯・鶏の玉ねぎｿｰｽかけ サラダ スープ・梨	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト・きゅうり・人参・梨	鶏のトマト煮込み 牛乳又はミルク	鶏肉・トマト・玉ねぎ・人参・牛乳	348	15.7	10.5	0.5
火	9		鶏うどん 白菜のゴマ和え りんご	うどん・鶏肉・人参・小松菜・白菜・きゅうり・ゴマ・りんご	鶏となすのソテー 牛乳又はミルク	鶏肉・なす・牛乳	293	16.5	8.5	1.4
水	10・24		軟飯・タラの煮つけ ほうれん草和え すまし汁・柿	米・タラ・ほうれん草・大根・人参・柿	野菜の炒め煮 牛乳又はミルク	鶏肉・人参・大根・なす・牛乳	235	12.2	4.6	0.5
木	11		パン・そぼろ炒め もやしサラダ スープ・バナナ	食パン・鶏挽肉・人参・グリンピース・もやし・コーン・いんげん・バナナ	きな粉軟飯 牛乳又はミルク	米・きな粉・牛乳	450	17.6	12.6	0.9
金	12・26		軟飯・肉野菜炒め 和風サラダ みそ汁・ルビー	米・豚肉・白菜・人参・キャベツ・きゅうり・ゴマ・玉ねぎ・ルビー	豆腐とキャベツの煮物 牛乳又はミルク	豆腐・キャベツ・玉ねぎ・牛乳	383	16.5	13.9	0.7
土	13・27		ピラフ風 サラダ スープ・りんご	米・豚挽肉・人参・グリンピース・キャベツ・コーン・じゃがいも・りんご	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	菓子・ルビー・牛乳	284	9.4	6.9	0.6
誕生会	25		軟飯・和風サラダ みそ汁・ルビー	米・鶏肉・白菜・人参・キャベツ・きゅうり・ゴマ・玉ねぎ・ルビー	豆腐とキャベツの煮物 牛乳又はミルク	豆腐・キャベツ・玉ねぎ・牛乳	383	16.5	13.9	0.7