



離乳食献立表 5月分



名前		3回後期食					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
曜日	日	10時	11時	食材	3時	食材	kcal	g	g	g
木	1・15	菓子・牛乳 (麦茶・ミルク)	味噌うどん ほうれん草のおひたし バナナ	うどん・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	粉チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ・牛乳	409	16.9	10.1	1.2
金	16・30		軟飯 鶏とブロッコリーの炒め スープ・オレンジ	米・鶏肉・ブロッコリー じゃがいも・チンゲン菜 オレンジ	鶏軟飯 牛乳又はミルク	米・鶏挽肉・牛乳	442	19.0	8.9	0.7
土	17・31		あんかけ丼 コロコロきゅうり スープ・ルビー	米・豚挽肉・人参・小松菜 きゅうり・玉ねぎ・ルビー	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	せんべい・オレンジ・牛乳	377	13.3	10.7	0.7
月	19		軟飯 野菜炒め スープ・バナナ	米・豚肉・キャベツ・人参 トマト・バナナ	スープスパゲッティ 牛乳又はミルク	スパゲッティ・鶏肉 キャベツ・小松菜・牛乳	438	18.9	11.6	0.8
火	20		パン・コロコロ人参 鶏肉の玉ねぎソースかけ スープ・バナナ	食パン・鶏肉 玉ねぎ・人参・コーン バナナ	トロトロ煮 牛乳又はミルク	鶏肉・人参・コーン 牛乳	331	18.3	9.9	1.3
水	7・21		軟飯・大根サラダ カジキマグロの味噌煮 すまし汁・ルビー	米・カジキマグロ・大根 なす・ルビー	ふかし芋 牛乳又はミルク	じゃがいも・牛乳	328	12.7	9.2	0.4
木	8・22		春野菜うどん もやしのナムル オレンジ	うどん・豚肉・人参 玉ねぎ・もやし ほうれん草・オレンジ	わかめ軟飯 牛乳又はミルク	米・わかめ・牛乳	398	14.4	11.1	1.4
金	9・23		軟飯・小松菜のおひたし 鶏と大根の煮物 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・大根・小松菜 人参・バナナ	あんかけ豆腐 牛乳又はミルク	豆腐・大根・人参・牛乳	364	16.8	10.8	0.7
土	10・24		そぼろ軟飯 キャベツサラダ すまし汁・オレンジ	米・鶏挽肉・キャベツ・人参 大根・オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	せんべい・バナナ・牛乳	369	13.0	9.9	0.6
月	12・26		ツナスパゲッティ ブロッコリー和え すまし汁・ルビー	スパゲッティ・ツナ・人参 枝豆・ブロッコリー・大根 ルビー	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	386	16.7	13.1	1.0
火	13・27		豆腐軟飯 春雨サラダ スープ・バナナ	米・豆腐・春雨・人参 もやし・バナナ	鶏ともやしのソテー 牛乳又はミルク	鶏肉・もやし きゅうり・牛乳	365	16.9	10.8	0.6
水	14・28		パン おひょうのトロ煮 スープ・オレンジ	食パン おひょう・人参 玉ねぎ・コーン・オレンジ	高野豆腐の刻み和え 牛乳又はミルク	高野豆腐・コーン キャベツ・牛乳	362	19.2	12.3	1.2
誕生会	29		カラフルうどん 小松菜のソテー バナナ	うどん・ささみ・トマト きゅうり・小松菜・人参 バナナ	トマトリゾット風軟飯 牛乳又はミルク	米・トマト・粉チーズ 牛乳	408	17.1	9.9	1.5
子どもの日 メニュー	2		軟飯・肉団子 茹でブロッコリー スープ・オレンジ	米・豚挽肉・キャベツ ブロッコリー・人参 オレンジ	大根のそぼろあん 牛乳又はミルク	鶏挽肉・大根・人参 牛乳	355	16.5	11.0	0.8



