



離乳食献立表 4月分



名前 曜日 日 時		初期食		2回中期食			エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	
		10時	14時	10時	食材	2時	食材	kcal	g	g	g
水	1 15	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	鶏丼 芋ともやしの炒め スープ・オレンジ	米・鶏肉・じゃが芋 もやし・白菜・オレンジ	しらすかゆ キャベツが すまし汁・バナナ	米・しらす・キャベツ コーン・人参・バナナ	249	7.5	0.9	0.4
木	2 16 30	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	肉味噌うどん 加工粉が すまし汁・ルビー	うどん・鶏挽肉・玉葱 きゅうり・人参・ルビー	グリーンがゆ 芋のそぼろあん スープ・オレンジ	米・グリーンがゆ じゃが芋・人参 オレンジ	211	8.5	0.8	0.8
金	3 17	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし もやしペースト スープ	枝豆かゆ もやしサラダ 味噌汁・バナナ	米・枝豆・もやし 人参・玉葱・バナナ	パンがゆ 鶏の和風ソースがけ すまし汁・ルビー	食パン・鶏肉・もやし 人参・ルビー	241	8.7	3.5	0.5
土	4 18	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし きゅうりペースト スープ	ひきにく丼 豆サラダ スープ・オレンジ	米・鶏挽肉・グリーンがゆ 人参・キャベツ・オレンジ	豆腐うどん 茹で野菜 バナナ	うどん・豆腐・コーン 人参・きゅうり・バナナ	227	8.9	2.6	0.8
月	6 20	かゆ裏ごし カブペースト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	かゆ 鮭のトマトソースがけ・茹野菜 スープ・バナナ	米・鮭・トマト缶・玉葱 カブ・人参・バナナ	あったかうどん ココロおいも ルビー	うどん・鶏挽肉・大根 青梗菜・じゃが芋・ルビー	217	8.4	1.1	0.9
火	7 21	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	春野菜パスタ ゴマ和え すまし汁・オレンジ	米・グリーンがゆ・鶏挽肉 キャベツ・人参・ブロッコリー ゴマ・オレンジ・ルビー	おかかかゆ 青菜のおひたし スープ・バナナ	米・かつお節・小松菜 人参・キャベツ・バナナ	196	9.2	1.5	0.4
水	8 22	かゆ裏ごし 白菜ペースト スープ	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	パンがゆ がけ・コーンロー スープ・バナナ	食パン・粉ミルク・人参 がゆ・キャベツ 白菜・バナナ	スープがゆ 白菜サラダ ルビー	米・グリーンがゆ・鶏挽肉 コーン・人参・白菜 ルビー	241	10.9	3.9	0.7
木	9	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし 青梗菜ペースト スープ	鶏そぼろ丼 青梗菜のおひたし すまし汁・オレンジ	米・鶏挽肉・いんげん 青梗菜・人参・ルビー	パンがゆ 高野豆腐の煮物 スープ・バナナ	食パン・粉ミルク 高野豆腐・人参・青梗菜 いんげん・バナナ	258	10.4	4.7	0.6
金	10 24	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	かゆ・鶏つくね団子 ココロサラダ すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・玉葱 きゅうり・人参・バナナ	パンがゆ 鶏と野菜の炒め 味噌汁・ルビー	食パン・粉ミルク 鶏肉・じゃが芋・大根 玉葱・ルビー	268	9.0	5.1	0.6
土	11 25	かゆ裏ごし れんこんペースト スープ	かゆ裏ごし 大根ペースト スープ	あんかけうどん ほうれん草の和え物 すまし汁・バナナ	うどん・鶏挽肉・人参 ほうれん草・大根 バナナ	かゆ 根菜のそぼろあん スープ・オレンジ	米・鶏挽肉・ほうれん草 大根・人参・オレンジ	210	8.7	0.9	1.1
月	13 27	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし れんこんペースト スープ	かゆ 魚ともやしのトロ煮 味噌汁・ルビー	米・おひょう・もやし キャベツ・ルビー	焼きうどん ほうれん草がゆ スープ・バナナ	うどん・鶏肉・人参 大根・ほうれん草 キャベツ・バナナ	218	8.8	1.0	0.9
火	14 28	かゆ裏ごし 白菜ペースト スープ	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	パンがゆ 鶏の野菜の炒め スープ・バナナ	食パン・粉ミルク・鶏肉 人参・もやし・白菜 バナナ	そうすい 茹で野菜 オレンジ	米・水煮大豆・コーン 人参・キャベツ・オレンジ	255	8.3	4.4	0.9
誕生日	23	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし きゅうりペースト スープ	かゆ 鶏ときゅうりのひすい煮 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・きゅうり 人参・オレンジ	パンがゆ 高野豆腐の煮物 スープ・バナナ	食パン・粉ミルク 高野豆腐・きゅうり 人参・大根・バナナ	252	9.9	4.6	0.8

*成分表は中期食の値になります。