



離乳食献立表 6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
月	1 15 29	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	かゆ 魚のトロ煮 味噌汁・オレンジ	米・おひょう・じゃが芋 もやし・オレンジ・人参	きな粉粥 ふかし芋 すまし汁・ルビー	米・きな粉・じゃが芋 人参・ルビー	202	7.3	1.0	0.2
火	2 16 30	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 大根ペースト スープ	かゆ ソテー・ころころ胡瓜 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・バナナ	かゆ 鶏の煮物 スープ・オレンジ	米・鶏肉・大根・人参 オレンジ	209	8.1	0.9	0.3
水	3 17	かゆ裏ごし 杓苺ペースト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	パンがゆ 鮭のソテー・サラダ スープ・りんご	食パン・鮭・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご	かゆ チーズソテー すまし汁・ルビー	米・ほうれん草・人参 玉ねぎ・粉チーズ・ルビー じゃが芋	216	7.5	2.2	0.5
木	4 18	かゆ裏ごし 南瓜ペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	トマトパスタ 南瓜サラダ スープ・ルビー	スパゲティ・鶏肉・トマト 南瓜・大根・ルビー	かゆ スープ煮 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 南瓜・バナナ	215	9.9	1.0	0.1
金	5 19	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	かゆ 豆腐のあんかけ 味噌汁・オレンジ	米・豆腐・玉ねぎ・人参 キャベツ・オレンジ	かゆ ソテー スープ・りんご	米・鶏肉・人参・りんご ほうれん草・キャベツ	227	8.7	2.8	0.3
土	6 20	かゆ裏ごし 大根ペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	雑炊 ココロきゅうり スープ・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・バナナ	かゆ お麩の煮物 すまし汁・オレンジ	米・お麩・人参・大根 玉ねぎ・オレンジ	225	6.6	1.8	0.1
月	8 22	かゆ裏ごし 白菜ペースト スープ	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ・サラダ 白身魚の玉ねぎソースかけ 味噌汁・りんご	米・たら・玉ねぎ・人参 白菜・キャベツ・りんご	かゆ チキンソテー スープ・ルビー	米・鶏肉・人参・玉ねぎ キャベツ・ルビー	211	7.6	0.9	0.3
火	9 23	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	パンがゆ 鶏の炒め煮 スープ・オレンジ	食パン・鶏肉・オレンジ 玉ねぎ・じゃが芋・人参	かゆ ツナ大根 すまし汁・バナナ	米・ツナ・大根・人参 玉ねぎ・バナナ	207	8.4	1.6	0.5
水	10 24	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	あったかうどん ソテー りんご	うどん・鶏肉・人参 ブロッコリー・もやし りんご	しらすかゆ 煮物 スープ・オレンジ	米・しらす・青梗菜 人参・ブロッコリー オレンジ	199	8.3	0.9	0.8
木	11	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 杓苺ペースト スープ	かゆ 鶏のトロ煮 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・ほうれん草 人参・キャベツ・バナナ	かゆ 高野豆腐煮 すまし汁・ルビー	米・高野豆腐・玉ねぎ 人参・ほうれん草 ルビー	237	8.9	2.5	0.2
金	12 26	かゆ裏ごし 白菜ペースト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	かゆ 白菜のそぼろ炒め すまし汁・ルビー	米・鶏肉・白菜・人参 玉ねぎ・ルビー	チーズがゆ ポテトサラダ スープ・オレンジ	米・粉チーズ・じゃが芋 人参・白菜・オレンジ	197	6.2	1.0	0.2
土	13 27	かゆ裏ごし さつまいもペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	チキンパスタ さつまいも甘煮 すまし汁・オレンジ	スパゲティ・さつまいも 玉ねぎ・人参・キャベツ オレンジ・鶏肉	かゆ 野菜炒め スープ・バナナ	米・鶏肉・キャベツ 人参・さつまいも・バナナ	250	9.5	1.1	0.2
誕生日	25	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 杓苺ペースト スープ	まめがゆ・鮭の塩焼き 和え物 味噌汁・バナナ	米・枝豆・鮭・ほうれん草 人参・大根・バナナ	かゆ 高野豆腐の煮物 すまし汁・ルビー	米・高野豆腐・人参 大根・ほうれん草 ルビー	221	8.1	2.4	0.4

*成分表は中期食の値になります。