



離乳食献立表 11 月分



名前 曜日 日 時		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
土	1 15 29	菓子・牛乳 (麦茶・ミルク)	スープパグッティ 白菜サラダ みかん	スパグッティ・豚挽肉・もやし・人参・白菜・コーン・みかん	菓子・りんご 牛乳又はミルク	菓子・りんご・牛乳	346	13.7	10.9	0.6
月	17		鶏軟飯 根菜の味噌煮 すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・人参・大根・白菜・バナナ	粉チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ・牛乳	463	16.3	11.7	0.7
火	4 18		食パン・豆腐の煮物 コロコロサラダ スープ・ルビー	食パン・豆腐・玉ねぎ・人参・きゅうり・トマト・キャベツ・ルビー	ツナのあったかそうめん 牛乳又はミルク	そうめん・ツナ・ほうれん草・人参・牛乳	453	20.0	15.3	2.3
水	5 19		軟飯・鮭の塩焼き ごま和え・味噌汁 りんご	米・鮭・ほうれん草・人参・ごま・大根・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	362	15.7	10.5	0.7
木	6 20		軟飯・肉炒め 煮浸し・スープ 柿	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃがいも・柿	高野豆腐の煮物 牛乳又はミルク	高野豆腐・じゃがいも・人参・牛乳	402	17.0	13.7	0.9
金	7 21		あんかけスパグッティ 白菜の和え物 スープ・りんご	スパグッティ・鶏肉・チンゲン菜・人参・白菜・きゅうり・コーン・りんご	きな粉軟飯 牛乳又はミルク	米・きな粉・牛乳	415	17.5	10.0	0.7
土	8 22		納豆軟飯 ナムル・スープ バナナ	米・納豆・小松菜・コーン・玉ねぎ・なす・バナナ	そぼろ煮 牛乳又はミルク	鶏挽肉・人参・なす・玉ねぎ・牛乳	377	13.2	9.7	0.8
月	10		食パン チーズ煮・スープ みかん	食パン・鶏肉・人参・ブロッコリー・コーン・大根・キャベツ・みかん	チキングリル 牛乳又はミルク	鶏肉・もやし・牛乳	248	17.0	7.5	1.0
火	11 25		ほうとう風うどん きゅうりの和え物 りんご	うどん・豚肉・かぼちゃ・大根・きゅうり・人参・りんご	かぼちゃのそぼろあん 牛乳又はミルク	かぼちゃ・鶏挽肉・牛乳	432	17.7	11.4	1.3
水	12 26		軟飯・おひょうの煮つけ 小松菜の和え物 すまし汁・バナナ	米・おひょう・小松菜・人参・なす・バナナ	ふかしいも 牛乳又はミルク	さつまいも・牛乳	360	13.0	8.5	0.7
木	13 27		ピラフ風 パンフキンサラダ スープ・りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・大根・りんご	粉チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ・牛乳	458	16.3	12.0	0.8
金	14 28		軟飯・キャベツサラダ 鶏の玉ねぎソースかけ 味噌汁・柿	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草・柿	大豆の炒め煮 牛乳又はミルク	大豆・人参・じゃがいも・牛乳	310	13.5	10.1	0.5