



離乳食献立表 1 月分

名前 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	5 19	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	スープパスタ ポテトサラダ オレンジ	スパゲッティ・ツナ トマト・じゃが芋・人参	じゃが芋のそぼろ煮 牛乳又はミルク	鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ	301	14.4	9.9	0.5
火	6 20		軟飯・マーボー風炒め もやしサラダ・スープ リンゴ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 もやし・杓苳草・りんご	ふかし芋 牛乳又はミルク	さつま芋	353	12.6	10.7	0.5
水	7 21		軟飯・鮭の塩焼き 根菜煮 すまし汁・オレンジ	米・鮭・大根・人参 いんげん・オレンジ	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	菓子・ルビー	354	13.7	8.7	0.6
木	8		パン・スープ煮 スープ・オレンジ	食パン・鶏肉・人参 キャベツ・胡瓜・オレンジ	チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ	413	15.7	11.6	0.9
金	9 23		軟飯・回鍋肉風 和え物 スープ・梨	米・豚肉・キャベツ 人参・もやし・胡瓜 玉ねぎ・バナナ	高野豆腐煮 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参	377	16.7	13.7	0.6
土	10 24		野菜うどん 大根煮 バナナ	うどん・キャベツ・人参 鶏肉・大根・オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ	310	13.4	8.3	1.1
月	26		あんかけ丼 茹でブロッコリー スープ・みかん	米・鶏肉・白菜・人参 ブロッコリー・みかん	トースト 牛乳又はミルク	食パン	414	15.5	12.1	0.8
火	13 27		軟飯 鶏と大根の煮物 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・大根・かぶ 人参・バナナ	ふかし芋 牛乳又はミルク	じゃが芋	335	13.2	8.4	0.5
水	14 28		パン・タラのスープ煮 コロコロ野菜 コーンスープ・りんご	食パン・タラ・大根・人参 コーン・りんご・キャベツ	チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ	401	15.8	10.1	0.8
木	15 29		あったかうどん 和え物 みかん	うどん・白菜・人参・みか ん・鶏肉・キャベツ・胡瓜	そぼろソテー 牛乳又はミルク	豚肉・コーン・キャベツ	335	15.3	13.7	1.0
金	16 30		軟飯・鶏と杓苳草のソテー グラッセ 味噌汁・オレンジ	米・鶏肉・ほうれん草 玉ねぎ・人参・大根 オレンジ	りんごの甘煮 牛乳又はミルク	りんご	318	13.2	8.4	0.5
土	17 31		そぼろ丼 キャベツサラダ すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・キャベツ コーン・大根・オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ	364	12.9	9.9	0.5
誕生会	22		パン軟飯・スープ煮 スープ・オレンジ	食パン・鶏肉・人参 キャベツ・胡瓜・オレンジ	ホットケーキ 牛乳又はミルク	小麦粉・牛乳・BP・油	352	15.4	11.5	0.8