



離乳食献立表 4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
火	1	菓子・牛乳 (麦茶・ミルク)	鶏あんかけ丼 キャベツ すまし汁・ルビー	米・鶏肉・キャベツ もやし・人参・ルビー	豆腐と芋のスープ煮 牛乳又はミルク	豆腐・じゃが芋 人参・牛乳	355	16.5	10.4	0.7
水	2		軟飯・鮭のソテー 青菜の煮浸し 味噌汁・オレンジ	米・鮭・ほうれん草 人参・オレンジ	スープパゲティ 牛乳又はミルク	パゲティ・鶏挽肉 白菜・牛乳	405	18.1	9.2	0.7
木	3		パン 鶏団子・茹で野菜 スープ・バナナ	食パン 鶏挽肉・玉葱・キャベツ いんげん・バナナ	にゅうめん 牛乳又はミルク	そうめん・人参 鶏挽肉・牛乳	415	20.4	11.2	1.5
金	4		軟飯・鶏と茄子の炒め 青菜サラダ 味噌汁・ルビー	米・鶏肉・茄子・人参 ほうれん草・ルビー	カブときゅうりのトコ煮 牛乳又はミルク	カブ・きゅうり 鶏挽肉・牛乳	335	15.4	9.6	0.7
土	5		焼うどん ふかし芋 すまし汁・オレンジ	うどん・豚肉・キャベツ 人参・じゃが芋 きゅうり・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	379	14.5	8.5	1.1
月	7		軟飯 鶏つくね焼・茹で野菜 味噌汁・バナナ	米・鶏挽肉・玉葱 人参・キャベツ・バナナ	牛乳又はミルク	トースト・牛乳	380	16.7	12.7	0.9
火	8		中華あんうどん ココロきゅうり すまし汁・茄子	うどん・豚肉・白菜 人参・きゅうり 茄子・オレンジ	青菜のそぼろあん 牛乳又はミルク	鶏挽肉・青梗菜 大根・牛乳	320	16.5	8.5	1.4
水	9		パン 白身魚のニル スープ・バナナ	食パン おひょう・玉葱・人参 ブロッコリー・バナナ	グリル ⁺ 軟飯 牛乳又はミルク	グリル ⁺ ・米・牛乳	453	17.1	11.2	0.8
木	10		そぼろ丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁・ルビー	米・鶏挽肉・ほうれん草 人参・大根・ルビー	納豆軟飯 牛乳又はミルク	挽割納豆・米・牛乳	411	15.0	10.8	0.5
金	11		軟飯 鶏ときゅうりの甘辛炒め すまし汁・ルビー	米・鶏肉・きゅうり 人参・ルビー	キャベツうどん 牛乳又はミルク	うどん・鶏肉・キャベツ 牛乳	382	16.9	8.6	1.3
土	12		塩うどん 白菜のお浸し バナナ	うどん・鶏肉・ブロッコリー 人参・白菜・バナナ	菓子・お粥 牛乳又はミルク	せんべい・お粥 ⁺ ・牛乳	314	13.8	8.3	1.2
月	14		ミート ⁺ 風パゲティ ココロサラダ ルビー	パゲティ・豚挽肉・人参 玉葱・きゅうり・ルビー	菓子・フルーツ 牛乳又はミルク	せんべい・バナナ・牛乳	338	15.3	8.6	0.6
誕生会	24		そぼろ丼 ほうれん草のお浸し スープ・ルビー	米・豚挽肉・ほうれん草 人参・コーン缶・ルビー	粉チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ・牛乳	413	16.8	10.1	0.6