



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
		10 時	14 時	10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
火	1 15	かゆ裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋 ^ハ -スト スープ	鶏あんかけ丼 キャベツ ^ツ すまし汁・ルビー	米・鶏肉・キャベツ もやし・人参・ルビー	パンがゆ 豆腐と芋のスープ煮 スープ・バナナ	食パン・粉ミルク 豆腐・じゃが芋・人参 玉葱・バナナ	239	10.2	4.9	0.7
水	2 16 30	かゆ裏ごし 杓苳 ^ツ ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし 白菜 ^ハ -スト スープ	かゆ・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	スープがゆ ココロ野菜 ルビー	ｽｽﾞ ^ハ が ^ハ ・鶏挽肉 白菜・玉葱・人参 ルビー	197	9.3	1.2	0.4
木	3 17	かゆ裏ごし キャベツ ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし トマト ^ハ -スト スープ	パンがゆ 鶏団子・茹で野菜 スープ・バナナ	食パン・粉ミルク 鶏挽肉・玉葱・キャベツ いんげん・バナナ	にゅうめん トマトサラダ オレンジ	そうめん・人参 鶏挽肉・トマト きゅうり・オレンジ	223	10.7	3.1	1.2
金	4 18	かゆ裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし カブ ^ハ -スト スープ	かゆ・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	パンがゆ カブときゅうりの炒め煮 すまし汁・バナナ	食パン・粉ミルク カブ・きゅうり 鶏挽肉・玉葱・バナナ	258	9.9	4.2	0.7
土	5 19	かゆ裏ごし じゃが芋 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし キャベツ ^ハ -スト スープ	焼きうどん ふかし芋 すまし汁・オレンジ	うどん・鶏肉・キャベツ 人参・じゃが芋 きゅうり・オレンジ	かゆ 白菜とコーンの炒め煮 味噌汁・バナナ	米・鶏挽肉・白菜 コーン缶・キャベツ バナナ	201	6.0	0.7	0.8
月	7 21	かゆ裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし キャベツ ^ハ -スト スープ	かゆ 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	パンがゆ キャベツと高野豆腐のｽｰﾌﾟ 煮 スープ・ルビー	食パン・粉ミルク 高野豆腐・キャベツ 人参・玉葱・ルビー	258	10.2	4.9	0.6
火	8 22	かゆ裏ごし 白菜 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし 青梗菜 ^ハ -スト スープ	中華あんうどん ココロきゅうり すまし汁・茄子	うどん・鶏肉・白菜 人参・きゅうり 茄子・オレンジ	かゆ 青梗菜のそぼろあん スープ・バナナ	米・鶏挽肉・青梗菜 大根・きゅうり・バナナ	208	8.5	0.9	1.0
水	9 23	かゆ裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋 ^ハ -スト スープ	パンがゆ 白身魚のｽｰﾌﾟ ｽｰﾌﾟ・バナナ	食パン・粉ミルク おひょう・玉葱・人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・バナナ	ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽがゆ 白菜と芋のｽﾐﾂ煮 すまし汁・オレンジ	ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ・米・白菜 じゃが芋・粉ミルク ﾚﾀｽ・オレンジ	263	8.5	4.3	0.6
木	10	かゆ裏ごし 大根 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし 杓苳 ^ツ ^ハ -スト スープ	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	納豆がゆ キャベツ ^ツ すまし汁・バナナ	米・挽割納豆・キャベツ 大根・ほうれん草 バナナ	187	6.3	2.5	0.2
金	11 25	かゆ裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし キャベツ ^ハ -スト スープ	かゆ 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 青菜サラダ オレンジ	うどん・鶏肉・キャベツ 人参・青梗菜・杓苳	199	8.4	0.8	1.0
土	12 26	かゆ裏ごし 白菜 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ^ハ -スト スープ	塩うどん 白菜のお浸し バナナ	うどん・鶏肉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参・白菜・バナナ	粉チーズがゆ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-ｻﾗﾀﾞ すまし汁・オレンジ	粉チーズ・米・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ トマト・コーン缶 オレンジ	174	7.0	1.3	1.0
月	14 28	かゆ裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋 ^ハ -スト スープ	ﾐﾄﾞﾘｰｽ風ｽｽﾞが ^ハ ｻﾗﾀﾞ ﾙﾋﾞｰ	ｽｽﾞが ^ハ ・鶏挽肉・人参 玉葱・きゅうり・ルビー	かゆ 芋と玉葱のソテー ｽｰﾌﾟ・オレンジ	米・じゃが芋・玉葱 きゅうり・杓苳	193	9.4	1.0	0.5
誕生会	24	かゆ裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	かゆ裏ごし 玉葱 ^ハ -スト スープ	そぼろ丼 ほうれん草のお浸し ｽｰﾌﾟ・ﾙﾋﾞｰ	米・鶏挽肉・ほうれん草 人参・コーン缶・ルビー	粉チーズがゆ 野菜のおかか和え すまし汁・バナナ	米・粉チーズ・玉葱 人参・かつお節 コーン缶・バナナ	285	11.1	2.7	0.5

*成分表は中期食の値になります。