



離乳食献立表 12月分



曜日 日	名前 時	3回後期食				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 g
		10時	11時	食材	3時				
月 1 15 29	菓子・牛乳 (麦茶・ミルク)	食パン 豚の和風炒め スープ・バナナ	食パン・豚肉・キャベツ 人参・青梗菜・バナナ	お茶漬け風 牛乳又はミルク	米・ゴマ・牛乳	420	15.4	12.6	1.2
火 2 16 30		そぼろあんかけ丼 ブロッコリーの和え物 すまし汁・ルビー	米・鶏挽肉・ブロッコリー 人参・キャベツ・ルビー	納豆軟飯 牛乳又はミルク	米・挽割納豆・牛乳	433	15.8	11.1	0.5
水 3 17		軟飯 魚と野菜のトロ煮 味噌汁・りんご	米・おひょう・キャベツ 大根・人参・りんご	大根の煮物 牛乳又はミルク	大根・牛乳	344	13.1	8.4	0.9
木 4 18		コーンうどん 白菜サラダ ルビー	うどん・コーン・人参 白菜・ルビー	さつま芋のそぼろあん 牛乳又はミルク	さつま芋・鶏挽肉 きゅうり・牛乳	357	16.0	10.2	1.4
金 5 19		軟飯 ハ宝菜風・スティック野菜 スープ・みかん	米・豚肉・白菜・人参 きゅうり・もやし・みかん	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	411	15.3	12.2	0.9
土 6 20		焼きうどん 茄子の煮浸し すまし汁・バナナ	うどん・人参・キャベツ 茄子・玉ねぎ・バナナ	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	せんべい・オレンジ 牛乳	339	12.8	10.9	1.2
月 8 22		軟飯・キャベツサラダ ポテトとチキンの炒め煮 スープ・ルビー	米・鶏肉・じゃが芋 キャベツ・きゅうり ルビー	菓子・フルーツ 牛乳又はミルク	せんべい・フルーツ 牛乳	364	14.0	8.4	0.6
火 9 23		軟飯 ハンバーグ風・おひたし スープ・りんご	米・豚挽肉・玉ねぎ 白菜・ほうれん草・りんご	コーンケーキ 牛乳又はミルク	小麦粉・コーン・牛乳	361	12.2	10.0	0.7
水 10		食パン 鮭のラタトゥーユかけ スープ・みかん	食パン・鮭・茄子・トマト 玉ねぎ・みかん	味噌うどん 牛乳又はミルク	うどん・人参 じゃが芋・牛乳	381	19.1	10.1	1.7
木 11		和風そぼろ丼 キャベツサラダ スープ・ルビー	米・豚挽肉・コーン・人参 キャベツ・ルビー	スープスパゲティ 牛乳又はミルク	パスタ・粉チーズ ほうれん草・コーン 牛乳	389	15.3	11.5	0.8
金 12 26		あったかうどん もやしサラダ バナナ	うどん・鶏肉・ほうれん草 人参・もやし・バナナ	しらす軟飯 牛乳又はミルク	米・しらす・牛乳	373	15.4	8.8	1.1
土 13 27		すきやき風丼 湯豆腐 すまし汁・ルビー	米・豚肉・人参・玉ねぎ 豆腐・大根・ルビー	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	せんべい・バナナ・牛乳	407	15.4	12.5	0.7
クリスマス メニュー	24	食パン 鮭の野菜リスかけ スープ・みかん	食パン・鮭・玉ねぎ コーン・人参・みかん	味噌うどん 牛乳又はミルク	うどん・鶏挽肉 人参・キャベツ・牛乳	380	19.1	10.1	1.7
誕生会	25	和風そぼろ丼 キャベツサラダ スープ・ルビー	米・豚挽肉・キャベツ コーン・人参・ルビー	スープスパゲティ 牛乳又はミルク	パスタ・粉チーズ 玉ねぎ・コーン・牛乳	389	15.3	11.5	0.8