



離乳食献立表 9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	食塩相当量
		10 時	14 時	10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
火	1 15 29	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし 玉葱ペースト スープ	かゆ 鶏のトロリン煮・煮浸し すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・玉ねぎ ほうれん草・人参 オレンジ	温うどん 大根サラダ バナナ	うどん・鶏肉・人参 大根・ほうれん草 バナナ	198	7.7	1.9	0.8
水	2 16 30	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋ペースト スープ	パンがゆ 鮭ソテー・ポテトサラダ スープ・バナナ	食パン・鮭・じゃが芋 人参・玉ねぎ・バナナ	かゆ スープ煮 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・オレンジ	226	8.7	3.2	0.6
木	3 17	かゆ裏ごし れんこんペースト スープ	かゆ裏ごし さつまいもペースト スープ	かゆ チキンソテー・お浸し 味噌汁・オレンジ	米・鶏肉・人参・青梗菜 胡瓜・玉ねぎ・オレンジ	チーズ軟飯 ふかし芋 スープ・バナナ	米・粉チーズ・さつまいも 大根・バナナ	227	6.3	1.3	0.4
金	4 18	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	キャベツスープパスタ 野菜ソテー ルビー	スパゲッティ・キャベツ 鶏肉・玉ねぎ・胡瓜 人参・ルビー	鮭かゆ 煮物 スープ・オレンジ	米・鮭フレーク・じゃが芋 人参・玉ねぎ・キャベツ オレンジ	194	9.0	1.2	0.3
土	5 19	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし 南瓜ペースト スープ	トマトチキン丼 コロコロサラダ スープ・オレンジ	米・鶏肉・玉ねぎ・トマト 胡瓜・人参・オレンジ	かゆ 南瓜のそぼろ煮 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・南瓜・青梗菜 バナナ	229	7.2	2.9	0.3
月	7	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	かゆ 白身魚の玉ねぎソースかけ 揚げ・すまし汁・梨	米・たら・玉ねぎ・人参 キャベツ・トマト・梨	かゆ チーズサラダ スープ・バナナ	米・粉チーズ・キャベツ 人参・トマト・バナナ	213	6.6	2.0	0.5
火	8	かゆ裏ごし 白菜ペースト スープ	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	鶏うどん 大根サラダ オレンジ	うどん・鶏肉・ほうれん草 人参・大根・白菜 オレンジ	パンがゆ スープ煮 スープ・ルビー	食パン・鶏肉・白菜 人参・大根・ルビー	194	8.1	4.2	0.9
水	9	かゆ裏ごし れんこんペースト スープ	かゆ裏ごし もやしペースト スープ	鶏がゆ 和え物 すまし汁・梨	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・梨	かゆ 高野豆腐煮 スープ・オレンジ	米・高野豆腐・大根 人参・玉ねぎ・オレンジ	223	8.4	2.4	0.4
木	10	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	パンがゆ ソテー スープ・バナナ	食パン・ツナ・キャベツ 玉ねぎ・人参・コーン バナナ	かゆ 鶏団子 すまし汁・ルビー	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 ルビー	212	7.9	3.2	0.6
金	11 25	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ 高野豆腐炒め 味噌汁・ルビー	米・高野豆腐・人参・大根 玉ねぎ・ルビー	雑炊 コロコロ大根 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・人参・大根 玉ねぎ・キャベツ オレンジ	224	7.6	3.4	0.5
土	12 26	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	鶏うどん 和え物 バナナ	うどん・鶏肉・キャベツ 人参・もやし・青梗菜 バナナ	きな粉かゆ キャベツソテー すまし汁・オレンジ	米・きな粉・キャベツ 玉ねぎ・青梗菜・もやし オレンジ	190	6.0	1.9	0.9
月	14 28	かゆ裏ごし 人参ペースト スープ	かゆ裏ごし 大根ペースト スープ	かゆ 煮魚・根菜煮 味噌汁・梨	米・おひょう・大根・人参 いんげん・なし	パンがゆ サラダ スープ・オレンジ	食パン・人参・いんげん 粉チーズ・大根 オレンジ	196	7.1	2.6	0.7
誕生会	24	かゆ裏ごし キャベツペースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎペースト スープ	パンがゆ チキンボール・サラダ スープ・バナナ	食パン・鶏肉・玉ねぎ キャベツ・人参・大根 バナナ	チーズがゆ スープ煮 すまし汁・ルビー	米・粉チーズ・大根 人参・キャベツ・玉ねぎ ルビー	218	7.0	3.6	0.6

*成分表は中期食の値になります。