



離乳食献立表 2月分

| 名前 | | 3回後期食 | | | | エネルギー | 蛋白質 | 脂質 | 食塩 | |
|----|---|--------------------------|---|--|--------------------|-----------------------|------|------|------|-----|
| 曜日 | 日 | 10時 | 11時 | 食材 | 3時 | 食材 | kcal | g | g | g |
| 2 | 月 | 菓子・牛乳 (麦茶・ミルク) | 軟飯 豆腐炒め・さつまいも なすのみそ汁・オレンジ | 米・豆腐・玉ねぎ・人参・さ つまいも・なす・オレンジ | 鶏軟飯 牛乳又はミルク | 米・鶏挽肉・牛乳 | 469 | 17.3 | 12.5 | 0.7 |
| 3 | 火 | | 豚丼 ココロサラダ いんげんのスープ・バナナ | 米・豚挽肉・人参・きゅう り・いんげん・バナナ | きな粉大豆 牛乳又はミルク | 大豆・砂糖・きな粉・牛乳 | 386 | 15.7 | 12.5 | 0.6 |
| 4 | 水 | | 食パン・りんご がし・キャブの玉ねぎソースかけ ブロッコリーサラダ・スープ | 食パン・がし・キャブ・玉ねぎ・ 片栗粉・ブロッコリー・人参・カワ ラ・りんご | 粉チーズ軟飯 牛乳又はミルク | 米・粉チーズ・牛乳 | 423 | 18.0 | 12.2 | 1.3 |
| 5 | 木 | | うどん 和え物 みかん | うどん・豚肉・キャベツ・人 参・大根・きゅうり・みかん | 鮭おにぎり 牛乳又はミルク | 鮭フレーク・ごま・牛乳 | 392 | 14.5 | 11.4 | 1.1 |
| 6 | 金 | | 軟飯・りんご 鶏の味噌炒め・すまし汁 ほうれん草のごま和え | 米・鶏肉・もやし・人参・ほ うれん草・ごま・キャベツ・ りんご | 焼きチュロス 牛乳又はミルク | 小麦粉・バター・グラ ニュー糖・牛乳 | 388 | 14.9 | 11.0 | 0.7 |
| 7 | 土 | | スープスパゲッティ ブロッコリーの和え物 ルビー | スパゲッティ・鶏肉・キャバ ツ・ブロッコリー・人参・ルビー | 菓子・オレンジ 牛乳又はミルク | 菓子・オレンジ・牛乳 | 322 | 15.2 | 8.6 | 0.7 |
| 9 | 月 | | 軟飯 肉団子・サラダ スープ・バナナ | 米・豚挽肉・玉ねぎ・きゅう り・トマト・人参・バナナ | そぼろあんかけ 牛乳又はミルク | 豚挽肉・人参・玉ねぎ・片 栗粉・牛乳 | 394 | 15.3 | 13.2 | 0.7 |
| 10 | 火 | | 混ぜご飯 小松菜のお浸し すまし汁・みかん | 米・鶏肉・大根・人参・小松 菜・もやし・みかん | ふかしいも 牛乳又はミルク | じゃがいも・牛乳 | 338 | 13.9 | 8.4 | 0.5 |
| 25 | 水 | | 軟飯 チキングリル 煮物・みそ汁・ルビー | 米・鶏肉・大根・人参・いん げん・玉ねぎ・ルビー | みたらしバナナ 牛乳又はミルク | バナナ・砂糖・片栗粉・ご ま・牛乳 | 340 | 13.5 | 8.5 | 0.7 |
| 12 | 木 | | 食パン・りんご 丼とほうれん草の煮物 コーンサラダ・スープ | 食パン・鶏肉・ほうれん 草・玉ねぎ・ブロッコリー・コー ン・大根・りんご | きな粉軟飯 牛乳又はミルク | 米・きな粉・牛乳 | 424 | 17.1 | 13.0 | 0.9 |
| 13 | 金 | 鶏うどん きゅうりの和え物 オレンジ | うどん・鶏肉・小松菜・白ね ぎ・きゅうり・わかめ・オレ ンジ | 鶏サラダ 牛乳又はミルク | 鶏肉・きゅうり・牛乳 | 310 | 17.5 | 8.6 | 2.1 | |
| 14 | 土 | ピラフ風 サラダ スープ・りんご | 米・豚挽肉・人参・コーン・ じゃがいも・きゅうり・大 根・りんご | 菓子・バナナ 牛乳又はミルク | 菓子・バナナ・牛乳 | 389 | 13.0 | 10.8 | 0.6 | |