



# 離乳食献立表7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   |
| 水   | 1<br>15<br>29 | 菓子・牛乳<br>(麦茶・ミルク) | パン<br>鶏の白菜煮物<br>スープ・バナナ             | 食パン・鶏肉・白菜<br>人参・じゃが芋・バナナ              | 芋とブロッコリーの炒め<br>牛乳又はミルク | 鶏肉・ブロッコリー<br>じゃが芋・牛乳 | 349   | 19.4 | 10.1 | 2.2 |
| 木   | 2<br>16<br>30 |                   | 中華うどん<br>コロコロサラダ<br>オレンジ            | うどん・豚肉・人参<br>ほうれん草・きゅうり<br>オレンジ       | 高野豆腐と野菜の煮物<br>牛乳又はミルク  | 高野豆腐・人参<br>きゅうり・牛乳   | 364   | 17.8 | 14.3 | 1.7 |
| 金   | 3<br>17<br>31 |                   | 鶏トマト雑炊<br>もやしサラダ<br>バナナ             | 米・鶏肉・トマト<br>もやし・きゅうり・バナナ              | トースト<br>牛乳又はミルク        | 食パン・牛乳               | 388   | 12.9 | 9.6  | 2.0 |
| 土   | 4<br>18       |                   | 豚もやし丼<br>青菜のお浸し<br>味噌汁・バナナ          | 米・豚肉・もやし<br>ほうれん草・人参・バナナ              | 菓子・オレンジ<br>牛乳又はミルク     | せんべい・おろし・牛乳          | 385   | 13.8 | 11.2 | 1.6 |
| 月   | 6             |                   | 軟飯・鮭のおろしソース<br>茹で野菜<br>味噌汁・梨またはりんご  | 米・鮭・大根・人参<br>じゃが芋・梨・りんご               | 粉吹き芋<br>牛乳又はミルク        | じゃが芋・牛乳              | 353   | 13.4 | 8.7  | 1.4 |
| 火   | 21            |                   | ささみうどん<br>きゅうりサラダ<br>オレンジ           | うどん・ささみ・コーン<br>トマト・きゅうり<br>もやし・オレンジ   | 鶏のトマトチーズ煮<br>牛乳又はミルク   | ささみ・トマト<br>粉チーズ・牛乳   | 348   | 21.2 | 10.3 | 2.0 |
| 水   | 8<br>22       |                   | パン・タラのおんかけ<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁・バナナ | 食パン・タラ・人参<br>ほうれん草・バナナ                | 枝豆軟飯<br>牛乳又はミルク        | 米・枝豆・牛乳              | 366   | 15.9 | 10.2 | 1.8 |
| 木   | 9             |                   | 豚あんかけ丼<br>スティック野菜<br>スープ・梨またはりんご    | 米・豚肉・なす・大根<br>きゅうり・人参・梨・りんご           | きな粉マカロニ<br>牛乳又はミルク     | マカロニ・きな粉・牛乳          | 399   | 14.0 | 11.1 | 1.8 |
| 金   | 10<br>24      |                   | 軟飯<br>豆腐と青菜の煮物<br>味噌汁・オレンジ          | 米・豆腐・青梗菜・人参<br>玉ねぎ・オレンジ               | トースト<br>牛乳又はミルク        | 食パン・牛乳               | 392   | 14.6 | 11.1 | 2.0 |
| 土   | 11<br>25      |                   | 和風スープスパゲティ<br>コロコロサラダ<br>オレンジ       | スパゲティ・鶏挽肉・なす<br>玉ねぎ・じゃが芋<br>きゅうり・オレンジ | 菓子・バナナ<br>牛乳又はミルク      | せんべい・バナナ・牛乳          | 340   | 15.0 | 8.5  | 1.7 |
| 月   | 13<br>27      |                   | 軟飯<br>ハンバーグ風・茹野菜<br>スープ・バナナ         | 米・豚挽肉・玉葱<br>ブロッコリー・人参・バナナ             | 枝豆・菓子<br>牛乳又はミルク       | 枝豆・せんべい・牛乳           | 389   | 14.4 | 11.3 | 1.8 |
| 火   | 14<br>28      |                   | 軟飯<br>魚のソテー・根菜の煮物<br>味噌汁・オレンジ       | 米・鮭・人参・いんげん<br>玉ねぎ・オレンジ               | 鶏丼<br>牛乳又はミルク          | 鶏肉・米・牛乳              | 397   | 18.3 | 9.2  | 1.8 |
| 誕生会 | 23            |                   | ピラフ風軟飯<br>もやしサラダ<br>スープ・バナナ         | 米・豚挽肉・グリルピーズ<br>コーン・もやし・人参<br>大根・バナナ  | 白菜うどん<br>牛乳又はミルク       | グリルピーズ・白菜<br>人参・牛乳   | 402   | 14.7 | 11.1 | 1.6 |
| 七夕  | 7             |                   | 鶏そうめん<br>きゅうりサラダ<br>オレンジ            | そうめん・コーン・キャベツ<br>きゅうり・もやし<br>オレンジ     | ホットケーキ<br>牛乳又はミルク      | 小麦粉・油・牛乳             | 328   | 13.0 | 11.5 | 2.1 |