



離乳食献立表 11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
土	1 15 29	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 白菜 ^ハ -スト スープ	スープスパゲッティ 白菜サラダ みかん	スパゲッティ・鶏挽肉・も やし・人参・白菜・コー ン・みかん	粥・ツナの煮物 もやしの和え物 すまし汁・りんご	米・ツナ・人参・白菜・も やし・コーン・りんご	223	8.7	3.0	0.6
月	17	粥裏ごし 大根 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	鶏粥 根菜の味噌煮 すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・人参・大根・ 白菜・バナナ	粉チーズ粥 白菜のソテー スープ・りんご	米・粉チーズ・白菜・人 参・大根・りんご	265	7.9	3.3	0.7
火	4 ・ 18	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし キャ ^ハ ツ ^ハ -スト スープ	パン粥・豆腐の煮物 コロコロサラダ スープ・ルビー	食パン・粉ミルク・豆腐・ 玉ねぎ・人参・きゅうり・ トマト・キャベツ・ルビー	ツナのあったかそうめん キャベツの和え物 柿	そうめん・ツナ・ほうれん 草・人参・キャベツ・コー ン・柿	261	10.6	6.9	1.7
水	5 ・ 19	粥裏ごし ほうれん草 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし じゃがいも ^ハ -スト スープ	粥・鮭の塩焼き ごま和え・味噌汁 りんご	米・鮭・ほうれん草・人 参・ごま・大根・りんご	粥・じゃがいものチーズ ^ハ 煮 コロコロ野菜 スープ・ルビー	米・じゃがいも・粉チー ズ・大根・人参・ほうれん 草・ルビー	256	8.7	2.9	0.6
木	6 ・ 20	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥・肉炒め 煮浸し・スープ 柿	米・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・人参・じゃがいも・柿	粥・高野豆腐の煮物 すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・じゃがい も・人参・玉ねぎ・バナナ	277	9.2	2.5	0.7
金	7 ・ 21	粥裏ごし 白菜 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし きゅうり ^ハ -スト スープ	あんかけスパゲッティ 白菜の和え物 スープ・りんご	スパゲッティ・鶏肉・チン ゲン菜・人参・白菜・きゅ うり・コーン・りんご	きな粉粥 野菜炒め・すまし汁 ルビー	米・きな粉・人参・玉ね ぎ・コーン・チンゲン菜・ ルビー	219	8.7	2.1	0.7
土	8 ・ 22	粥裏ごし 小松菜 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし なす ^ハ -スト スープ	納豆粥 ナムル・スープ バナナ	米・納豆・小松菜・コー ン・玉ねぎ・なす・バナナ	粥・そぼろ煮 すまし汁・ルビー	米・鶏挽肉・人参・なす・ 玉ねぎ・小松菜・ルビー	262	7.9	2.8	0.7
月	10	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし ブ ^ハ ッ ^ハ リ ^ハ -スト スープ	パン粥 チーズ煮・スープ みかん	食パン・粉ミルク・鶏肉・ 人参・ブ ^ハ ッ ^ハ リ ^ハ ・コーン・大 根・キャベツ・みかん	粥・チキングリル 大根サラダ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・もやし・大根・ コーン・人参・バナナ	274	12.5	4.7	0.9
火	11 ・ 25	粥裏ごし かぼちゃ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 大根 ^ハ -スト スープ	ほうとう風うどん きゅうりの和え物 りんご	うどん・鶏肉・かぼちゃ・ 大根・きゅうり・人参・り んご	粥・南瓜のそぼろあん コロコロ野菜 スープ・ルビー	米・かぼちゃ・鶏挽肉・大 根・きゅうり・人参・ル ビー	206	8.4	0.9	1.0
水	12 ・ 26	粥裏ごし さつまいも ^ハ -スト スープ	粥裏ごし なす ^ハ -スト スープ	粥・おひょうの煮つけ 小松菜の和え物 すまし汁・バナナ	米・おひょう・小松菜・人 参・なす・バナナ	粥・豆腐と野菜の炒め ふかしもち スープ・柿	米・豆腐・人参・なす・さ つまいも・小松菜・柿	278	9.1	2.8	0.7
木	13 ・ 27	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし きゅうり ^ハ -スト スープ	ピラフ風 パンピングサラダ スープ・りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ かぼちゃ・きゅうり・大 根・りんご	粉チーズ粥 煮物・すまし汁 みかん	米・粉チーズ・玉ねぎ・人 参・大根・かぼちゃ・みか ん	266	8.2	3.5	0.8
金	14 ・ 28	粥裏ごし じゃがいも ^ハ -スト スープ	粥裏ごし キャ ^ハ ツ ^ハ -スト スープ	粥・キャベツサラダ 鶏の玉ねぎソースかけ 味噌汁・柿	米・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・人参・ほうれん草・柿	粥・大豆の炒め煮 お浸し・すまし汁 バナナ	米・大豆・人参・じゃがい も・ほうれん草・玉ねぎ・ バナナ	280	9.8	2.8	0.5

*成分表は中期食の値になります。