



離乳食献立表6月分



名前 曜日 日 時		3回後期食					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		10時	11時	食材	3時	食材	kcal	g	g	g
月	2 16 30	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	スープパグティ もやしサラダ バナナ	パグティ・鶏挽肉・人参 もやし・きゅうり・バナナ	ホットケーキ 牛乳又はミルク	小麦粉・砂糖・牛乳 ベーキングパウダー	359	14.5	12.6	0.7
火	3 17		軟飯 鶏と玉葱の炒め煮・サラダ 味噌汁・バナナ	米・鶏挽肉・玉葱・胡瓜 人参・かぶ・バナナ	トースト 牛乳又はミルク	食パン	417	15.4	11.3	1.0
水	4 18		軟飯 鮭の塩焼き・和え物 すまし汁・オレンジ	米・鮭・大根・人参 玉ねぎ・オレンジ	高野豆腐の煮物 牛乳又はミルク	高野豆腐・人参	354	16.9	11.3	0.7
木	5 19		トースト 鶏のスープ煮・粉吹き芋 スープ・りんご	食パン・鶏肉・玉葱 じゃが芋・人参・りんご	チキンサラダ 牛乳又はミルク	鶏肉・白菜・人参	336	15.9	12.8	0.8
金	6 20		軟飯 豚の野菜炒め・お浸し すまし汁・バナナ	米・豚肉・人参・玉葱・茄子 ほうれん草・バナナ	そばろ軟飯 牛乳又はミルク	米・鶏挽肉	479	17.0	13.8	0.5
土	7 21		鶏うどん 和え物 味噌汁・オレンジ	うどん・鶏肉・人参・白菜 玉ねぎ・オレンジ	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	せんべい・ルビー	302	13.2	8.3	1.1
月	9 23		軟飯 豚のおろし煮・キャベツサラダ スープ・ルビー	米・豚肉・大根・キャベツ 人参・玉葱・ルビー	ふかし芋 牛乳又はミルク	さつま芋	354	12.5	11.0	0.5
火	10 24		軟飯 丼・スティックきゅうり すまし汁・バナナ	米・鶏肉・人参・きゅうり 大根・バナナ	鶏の煮物 牛乳又はミルク	鶏肉・玉ねぎ	351	14.7	11.6	0.5
水	11 25		トースト 鮭のスープ煮・コーンサラダ スープ・オレンジ	食パン・鮭・玉葱・白菜 コーン・胡瓜・オレンジ	しらす軟飯 牛乳又はミルク	米・しらす	420	17.1	10.2	0.9
木	12		軟飯 鶏の煮物・野菜スティック 味噌汁・スイカ	米・鶏肉・大根・人参 きゅうり・玉葱・スイカ	鶏の炒め物 牛乳又はミルク	鶏肉・玉葱・大根	347	14.9	11.6	0.8
金	13 27		煮うどん もやしサラダ 味噌汁・ルビー	うどん・鶏挽肉・人参 もやし・きゅうり・ルビー	納豆軟飯 牛乳又はミルク	米・ひきわり納豆	370	14.9	9.1	1.0
土	14 28		軟飯・ポークソテー スティック野菜 すまし汁・オレンジ	米・豚肉・青梗菜・大根 人参・キャベツ・オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ	361	13.0	11.0	0.6
誕生会	26		軟飯・根菜煮 豚肉と青菜の炒めもの 味噌汁・スイカ	米・豚肉・パプリカ・人参 大根・玉葱・スイカ	豚と大根の煮物 牛乳又はミルク	豚肉・大根・人参	376	15.5	13.9	0.6