



離乳食献立表 5月分



名前		3回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	
曜日	日	10時	11時	食材	3時	食材	kcal	g	g	g
金	15 29		軟飯・野菜あんかけ ココロきゅうり みそ汁・ルビー	米・豚挽肉・人参・もやし・ 片栗粉・きゅうり・玉ねぎ・ バナナ	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	403	15.2	12.0	0.9
土	2 16 30		スープ・パスタ サラダ バナナ	パスタ・豚挽肉・人参・玉ね ぎ・キャベツ・きゅうり・コー ン・バナナ	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	菓子・オレンジ・牛乳	352	14.0	10.8	0.8
月	18	菓子 ・ 牛乳 (麦茶 ・ ミルク)	豆軟飯・おひょうの煮つけ 小松菜のお浸し みそ汁・オレンジ	米・グリル・ス・おひょう・玉 ねぎ・人参・小松菜・大根・ オレンジ	ひな焼き 牛乳又はミルク	小麦粉・ベーキングパウダー・ 砂糖・サラダ油・牛乳	390	14.9	10.1	0.6
火	19		肉うどん もやしのごま和え ルビー	うどん・豚肉・小松菜・人 参・もやし・いんげん・ご ま・ルビー	鶏軟飯 牛乳又はミルク	米・鶏肉・牛乳	420	17.9	11.6	1.3
水	20		軟飯 ミルク煮 スープ・バナナ	米・粉ミルク・鶏肉・じゃが いも・人参・玉ねぎ・ほうれ ん草・バナナ	ピラフ風 牛乳又はミルク	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ 牛乳	482	19.4	10.3	0.5
木	7 21		食パン・春野菜炒め キャベツの和え物 スープ・ルビー	食パン・鶏肉・じゃがいも・ 玉ねぎ・キャベツ・人参・ル ビー	きな粉バナナ 牛乳又はミルク	きな粉・バナナ・牛乳	357	17.5	11.4	1.1
金	8 22		納豆混ぜご飯 小松菜のお浸し スープ・オレンジ	米・納豆・人参・グリル・ス・ 小松菜・コーン・玉ねぎ・な す・オレンジ	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	450	18.2	12.5	1.2
土	9 23		鶏丼 煮物 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ キャベツ・もやし・バナナ	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	菓子・ルビー・牛乳	362	14.1	8.4	0.7
月	11 25		食パン・バナナ がまがの煮つけ サラダ・スープ	食パン・がまがの・きゅうり・大 根・コーン・ほうれん草・バナナ	鶏軟飯 牛乳又はミルク	米・鶏肉・牛乳	424	19.3	10.9	1.1
火	12 26		あんかけ丼 春雨サラダ スープ・ルビー	米・豚肉・人参・もやし・春 雨・きゅうり・トマト・ル ビー	青のりポテト 牛乳又はミルク	じゃがいも・青のり・牛乳	379	13.4	11.0	0.8
水	13 27		軟飯・バナナ 鮭の西京焼き 和え物・すまし汁	米・鮭・人参・グリル・ス・キャ ベツ・バナナ	蒸しパン 牛乳又はミルク	小麦粉・砂糖・サラダ油・ 牛乳	396	14.5	10.3	0.5
木	14		しょうゆうどん アロカリ・ササ オレンジ	うどん・鶏肉・もやし・コー ン・フロッコリー・カリフラ ワー・オレンジ	鶏炒め 牛乳又はミルク	鶏肉・キャベツ・フロッコ リー・人参・牛乳	326	15.7	12.3	1.5
特別 メニュー	1		軟飯・みそ汁・ルビー 鶏肉の玉ねぎソースかけ きゅうりと大根の和え物	米・鶏肉・玉ねぎ・片栗粉・ きゅうり・大根・人参・ル ビー	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	416	15.2	11.6	0.9
誕生会	28		しょうゆうどん アロカリ・ササ オレンジ	うどん・鶏肉・もやし・コー ン・フロッコリー・カリフラ ワー・オレンジ	鶏炒め 牛乳又はミルク	鶏肉・キャベツ・フロッコ リー・人参・牛乳	326	15.7	12.3	1.5