

離乳食献立表3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	
月	2 16 30	菓子・牛乳 (麦茶・ミルク)	軟飯 ささみのトロトロ煮 味噌汁・オレンジ	米・ささみ・人参・大根 玉ねぎ・オレンジ	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	403	16.3	9.6	1.0
火	17 31		トマトパスタ サラダ スープ・バナナ	スパゲッティ・トマト・ツナ 玉ねぎ・胡瓜・じゃが芋 人参・白菜・バナナ	ふかし芋 牛乳又はミルク	じゃが芋・牛乳	307	13.4	8.3	0.4
水	4 18		軟飯 鯖の塩焼き・人参スティック スープ・オレンジ	米・鯖・人参・ほうれん草 オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳又はミルク	コーン・小麦粉・砂糖 牛乳	341	13.1	9.8	0.4
木	5 19		軟飯 ポトフ・スティック胡瓜 スープ・ルビー	米・豚肉・人参・豚肉 きゅうり・玉ねぎ・ルビー	チーズ軟飯 牛乳又はミルク	米・粉チーズ・牛乳	457	15.3	11.8	0.4
金	6		軟飯 鯖の塩焼き・青菜のお浸し スープ・バナナ	米・鯖・青梗菜・人参 玉ねぎ・バナナ	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	407	16.0	10.1	0.9
土	7 21		野菜うどん 豆腐煮 オレンジ	うどん・豚肉・白菜・人参 木綿豆腐・玉ねぎ オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ・牛乳	348	13.9	11.6	1.1
月	9 23		あんかけスパゲッティ 和え物 スープ・ルビー	スパゲッティ・豚肉・人参 玉ねぎ・大根・いんげん きゅうり・ルビー	根菜煮 牛乳又はミルク	人参・大根・豚肉・牛乳	336	15.7	13.3	0.5
火	10 24		軟飯・ポークソテー ココロサラダ 味噌汁・バナナ	米・豚肉・人参・じゃが芋 きゅうり・大根・バナナ	きな粉軟飯 牛乳又はミルク	米・きな粉・牛乳	455	14.7	11.5	0.5
水	11 25		軟飯・カジキのソテー スティック野菜 すまし汁・ルビー	米・カジキ・きゅうり 人参・ほうれん草・ルビー	焼きうどん 牛乳又はミルク	うどん・もやし・コーン 牛乳	382	14.2	9.3	1.1
木	12		軟飯・ブロッコリーサラダ キャベツのそぼろソテー スープ・オレンジ	米・豚肉・キャベツ・人参 ブロッコリー・オレンジ	ブロッコリーあんかけ 牛乳又はミルク	ブロッコリー・豚肉 牛乳	378	16.5	13.6	0.5
金	13 27		パン・照り焼きチキン 大豆のトマト煮 スープ・バナナ	食パン・鶏肉・大豆・人参 トマト・玉ねぎ	ポトフ風煮込み 牛乳又はミルク	鶏肉・じゃが芋・人参 玉ねぎ・牛乳	378	22.4	12.8	0.8
土	14 28		豚丼 サラダ すまし汁・オレンジ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 ほうれん草・大根・バナナ	菓子・オレンジ 牛乳又はミルク	菓子・オレンジ・牛乳	377	13.3	11.0	0.5
誕生会	26		軟飯・鶏のスープ煮 ポテトサラダ コーンスープ・オレンジ	米・鶏肉・人参・玉ねぎ じゃが芋・いんげん・コーン オレンジ	ホットケーキ 牛乳又はミルク	小麦粉・砂糖・牛乳	353	13.8	9.5	0.7
ひな まつり	3		軟飯・鶏のあんかけ スティック胡瓜 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・人参・きゅうり ほうれん草・バナナ	きな粉軟飯 牛乳又はミルク	米・きなこ・牛乳	430	15.4	8.8	0.6

