



離乳食献立表 6月分

名前 時		2回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
		10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
月	1 15 29	軟飯 魚のトロ煮 味噌汁・オレンジ	米・鮭・人参・じゃが芋 もやし・オレンジ	きな粉軟飯 ふかし芋 すまし汁・ルビー	米・きな粉・じゃが芋 人参・ルビー	282	10.2	1.2	0.2
火	2 16 30	軟飯 ソテー・ころころ胡瓜 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・バナナ	軟飯 鶏の煮物 スープ・オレンジ	米・鶏肉・大根・人参 オレンジ	293	11.6	1.2	0.3
水	3 17	パン 鮭のソテー・サラダ スープ・りんご	食パン・鮭・じゃが芋 人参・玉ねぎ・りんご	軟飯 チーズソテー すまし汁・ルビー	米・ほうれん草・人参 玉ねぎ・粉チーズ・ルビー じゃが芋	285	10.1	2.9	0.6
木	4 18	トマトパスタ 南瓜サラダ スープ・ルビー	スパゲティ・豚肉・トマト 南瓜・大根・ルビー	軟飯 スープ煮 すまし汁・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 南瓜・バナナ	266	10.4	1.1	0.1
金	5 19	軟飯 豆腐のあんかけ 味噌汁・オレンジ	米・豆腐・玉ねぎ・人参 キャベツ・オレンジ	軟飯 ソテー スープ・りんご	米・鶏肉・人参・りんご ほうれん草・キャベツ	316	11.9	3.6	0.3
土	6 20	豚丼 コロコキゅうり スープ・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・人参 きゅうり・バナナ	軟飯 お麩の煮物 すまし汁・オレンジ	米・お麩・人参・大根 玉ねぎ・オレンジ	321	10.0	2.7	0.1
月	8 22	軟飯・サラダ 白身魚の玉ねぎソースかけ 味噌汁・りんご	米・たら・玉ねぎ・人参 白菜・キャベツ・りんご	軟飯 チキンソテー スープ・ルビー	米・鶏肉・人参・玉ねぎ キャベツ・ルビー	292	10.9	1.1	0.3
火	9 23	パン 鶏の炒め煮 スープ・オレンジ	食パン・鶏肉・オレンジ 玉ねぎ・じゃが芋・人参	軟飯 ツナ大根 すまし汁・バナナ	米・ツナ・大根・人参 玉ねぎ・バナナ	278	11.9	2.3	0.6
水	10 24	あったかうどん ソテー りんご	うどん・豚肉・人参 ブロッコリー・もやし りんご	しらす軟飯 煮物 スープ・オレンジ	米・しらす・青梗菜 人参・ブロッコリー オレンジ	265	10.3	1.1	1.0
木	11	軟飯 豚のトロ煮 味噌汁・バナナ	米・豚肉・ほうれん草 人参・キャベツ・バナナ	軟飯 高野豆腐煮 すまし汁・ルビー	米・高野豆腐・玉ねぎ 人参・ほうれん草 ルビー	331	12.8	3.8	0.3
金	12 26	軟飯 白菜のそぼろ炒め すまし汁・ルビー	米・鶏肉・白菜・人参 玉ねぎ・ルビー	チーズがゆ ポテトサラダ スープ・オレンジ	米・粉チーズ・じゃが芋 人参・白菜・オレンジ	274	8.6	1.2	0.2
土	13 27	チキンパスタ さつま芋甘煮 すまし汁・オレンジ	スパゲティ・さつま芋 玉ねぎ・人参・キャベツ オレンジ・鶏肉	軟飯 野菜炒め スープ・バナナ	米・豚肉・キャベツ 人参・さつま芋・バナナ	320	13.1	1.5	0.2
誕生会	25	まめがゆ・鮭の塩焼き 和え物 味噌汁・バナナ	米・枝豆・鮭・ほうれん草 人参・大根・バナナ	軟飯 高野豆腐の煮物 すまし汁・ルビー	米・高野豆腐・人参 大根・ほうれん草 ルビー	312	11.4	2.0	0.8