



離乳食献立表 7 月 分



名前 時 曜日 日		2回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
水	1 15 29	パン 鶏の白菜煮物 スープ・バナナ	食パン・鶏肉・白菜 人参・じゃが芋・バナナ	軟飯 芋とブロッコリーの炒め すまし汁・ルビー	米・鶏肉・ブロッコリー じゃが芋・人参・ルビー	298	14.0	2.5	1.0
木	2 16 30	中華うどん コロコロサラダ オレンジ	うどん・豚肉・人参 ほうれん草・きゅうり オレンジ	軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・人参 きゅうり・ほうれん草 バナナ	313	12.7	6.9	1.1
金	3 17 31	鶏トマト雑炊 もやしサラダ バナナ	米・鶏肉・トマト もやし・きゅうり・バナナ	パン キャベツと肉のシロ煮 スープ・ルビー	食パン・鶏肉・キャベツ 茄子・きゅうり ルビー	276	10.2	3.4	0.6
土	4 18	豚もやし丼 青菜のお浸し 味噌汁・バナナ	米・豚肉・もやし ほうれん草・人参・バナナ	かつお節軟飯 根菜の煮物 すまし汁・オレンジ	米・かつお節・大根 人参・キャベツ・オリーブ	301	8.4	3.8	0.6
月	6	軟飯・鮭のおろしソース 茹で野菜 味噌汁・梨またはりんご	米・鮭・大根・人参 じゃが芋・梨・りんご	軟飯 豚と芋の甘辛煮 すまし汁・バナナ	米・豚肉・じゃが芋 大根・人参・バナナ	344	11.1	4.2	0.4
火	21	ささみうどん きゅうりサラダ オレンジ	うどん・ささみ・コーン トマト・きゅうり もやし・オレンジ	パン 鶏のトマトチーズ煮 スープ・バナナ	食パン・ささみ・トマト 粉チーズ・きゅうり バナナ	262	16.5	3.8	1.0
水	8 22	パン・タラのおんかけ ほうれん草のお浸し すまし汁・バナナ	食パン・タラ・人参 ほうれん草・バナナ	枝豆軟飯 根菜の煮物 スープ・オレンジ	米・枝豆・じゃが芋 大根・人参・オレンジ	270	9.9	2.5	0.9
木	9	豚あんかけ丼 スティック野菜 スープ・梨またはりんご	米・豚肉・なす・大根 きゅうり・人参・梨・りんご	スープスパゲティ 白菜サラダ バナナ	スパゲティ・粉チーズ・人参 もやし・白菜・コーン バナナ	323	12.1	6.1	0.7
金	10 24	軟飯 豆腐と青菜の煮物 味噌汁・オレンジ	米・豆腐・青梗菜・人参 玉ねぎ・オレンジ	パン 鶏とキャベツの和風炒め すまし汁・バナナ	食パン・鶏肉・キャベツ きゅうり・バナナ	279	12.3	4.2	0.9
土	11 25	和風スープスパゲティ コロコロサラダ オレンジ	スパゲティ・鶏挽肉・なす 玉ねぎ・じゃが芋 きゅうり・オレンジ	粉チーズ軟飯 鮭と芋のトロ煮 すまし汁・バナナ	米・粉チーズ・鮭 じゃが芋・きゅうり バナナ	317	13.9	2.3	0.8
月	13 27	軟飯 ハンバーグ風・茹野菜 スープ・バナナ	米・豚挽肉・玉葱 ブロッコリー・人参・バナナ	軟飯 枝豆とコーンのカッパ炒め すまし汁・オレンジ	米・枝豆・コーン・人参 キャベツ・オレンジ	320	9.3	4.0	0.9
火	14 28	軟飯 魚のソテー・根菜の煮物 味噌汁・オレンジ	米・鮭・人参・いんげん 玉ねぎ・オレンジ	鶏丼 青菜のおかか和え すまし汁・バナナ	米・ほうれん草 かつお節・キャベツ バナナ・もやし	318	13.7	1.9	1.0
誕生会	23	ピラフ風軟飯 もやしサラダ スープ・バナナ	米・豚挽肉・グリーンピース コーン・もやし・人参 大根・バナナ	白菜うどん スティック野菜 オレンジ	うどん・グリーンピース 白菜・人参・きゅうり 大根・オレンジ	283	8.9	3.5	1.1
七夕	7	鶏そうめん きゅうりサラダ オレンジ	そうめん・コーン・キャベツ きゅうり・もやし オレンジ	パン 鶏ともやしの炒め スープ・バナナ	食パン・鶏肉・もやし オクラ・きゅうり バナナ	235	12.1	5.0	1.1