



# 離乳食献立表 4 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
水	1 15	鶏丼 芋ともやしの炒め スープ・オレンジ	米・鶏肉・じゃが芋 もやし・白菜・オレンジ	しらす軟飯 キャベツサラダ すまし汁・バナナ	米・しらす・キャベツ コーン・人参・バナナ	298	9.9	1.2	0.5
木	2 16 30	肉味噌うどん ココロサラダ すまし汁・ルビー	うどん・豚挽肉・玉葱 きゅうり・人参・ルビー	グリル軟飯 芋のそぼろあん スープ・オレンジ	米・グリル肉・鶏挽肉 じゃが芋・人参 オレンジ	258	11.5	1.1	0.9
金	3 17	枝豆軟飯 もやしサラダ 味噌汁・バナナ	米・枝豆・もやし 人参・玉葱・バナナ	パン 鶏の和風ソースがけ すまし汁・ルビー	食パン・鶏肉・もやし 人参・ルビー	296	11.4	4.3	0.7
土	4 18	ひきにく丼 豆サラダ スープ・オレンジ	米・豚挽肉・グリル肉 人参・キャベツ・オレンジ	豆腐うどん 茹で野菜 バナナ	うどん・豆腐・コーン 人参・きゅうり・バナナ	271	11.0	2.9	0.9
月	6 20	軟飯 鮭のトマトソースがけ・茹野菜 スープ・バナナ	米・鮭・トマト缶・玉葱 カブ・人参・バナナ	あったかうどん ココロおいも ルビー	うどん・鶏挽肉・大根 青梗菜・じゃが芋・ルビー	261	11.4	1.5	1.0
火	7 21	春野菜パスタ ゴマ和え すまし汁・オレンジ	スパゲティ・豚挽肉 キャベツ・人参・ブロッコリー ゴマ・オレンジ・おろし	おかか軟飯 青菜のおひたし スープ・バナナ	米・かつお節・小松菜 人参・キャベツ・バナナ	288	14.5	1.9	0.4
水	8 22	パン かき揚げ・コーン スープ・バナナ	食パン・人参 かき揚げ・キャベツ 白菜・バナナ	スープスパゲティ 白菜サラダ ルビー	スパゲティ・鶏挽肉 コーン・人参・白菜 ルビー	304	14.7	4.9	0.8
木	9	鶏そぼろ丼 青梗菜のおひたし すまし汁・オレンジ	米・鶏挽肉・いんげん 青梗菜・人参・おろし	パン 高野豆腐の煮物 スープ・バナナ	食パン 高野豆腐・人参・青梗菜 いんげん・バナナ	331	14.6	6.3	0.8
金	10 24	かゆ・鶏つくね団子 ココロサラダ すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・玉葱 きゅうり・人参・バナナ	パン 豚と野菜の炒め 味噌汁・ルビー	食パン 豚肉・じゃが芋・大根 玉葱・ルビー	337	12.1	6.8	0.7
土	11 25	あんかけうどん ほうれん草の和え物 すまし汁・バナナ	うどん・鶏挽肉・人参 ほうれん草・大根 バナナ	軟飯 根菜のそぼろあん スープ・オレンジ	米・鶏挽肉・ほうれん草 大根・人参・オレンジ	260	11.9	1.2	1.2
月	13 27	軟飯 魚ともやしのトロ煮 味噌汁・ルビー	米・おひょう・もやし キャベツ・ルビー	焼きうどん ほうれん草サラダ スープ・バナナ	うどん・鶏肉・人参 大根・ほうれん草 キャベツ・バナナ	262	11.7	1.3	1.1
火	14 28	パン 鶏の野菜の炒め スープ・バナナ	食パン・鶏肉 人参・もやし・白菜 バナナ	そうすい 茹で野菜 オレンジ	米・水煮大豆・コーン 人参・キャベツ・オレンジ	317	11.0	5.9	1.0
誕生会	23	軟飯 鶏ときゅうりのひすい煮 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・きゅうり 人参・オレンジ	パン 高野豆腐の煮物 スープ・バナナ	食パン 高野豆腐・きゅうり 人参・大根・バナナ	329	14.8	6.9	0.9