



離乳食献立表 10 月 分



曜日	名 前 時 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
木	1 15	軟飯 魚のソテー・ナムル すまし汁・オレンジ	米・おひょう・もやし きゅうり・人参・ルッパ	あったかうどん 白菜サラダ バナナ	うどん・鶏挽肉・きゅうり 人参・コーン缶・白菜	406	18.1	8.9	1.2
金	2 16	和風パスタ コロコロ根菜 スープ・柿	スパゲティ・キャベツ・大根 人参・もやし・柿	パン 青菜と肉のトロ煮 すまし汁・ルビー	食パン・鶏肉・青梗菜 トマト・人参	344	18.5	9.0	0.6
土	3 17 31	あんかけ挽肉丼 コロコロ野菜 スープ・オレンジ	米・豚挽肉・きゅうり 大根・人参・オレンジ	スープパスタ なすのひすい煮 バナナ	スパゲティ・鶏肉・人参 きゅうり・なす・バナナ	399	13.3	10.7	0.7
月	5 19	軟飯 豚おろしソース・ゴマ和え スープ・ルビー	米・豚肉・玉ねぎ・ゴマ ほうれん草・もやし ルビー	枝豆軟飯 コーンサラダ すまし汁・バナナ	米・枝豆・人参・コーン ほうれん草・バナナ	447	15.0	11.5	0.5
火	6 20	パン 鶏と芋の炒め スープ・バナナ	食パン・鶏肉・じゃが芋 大根・バナナ	うどん 花野菜サラダ オレンジ	うどん・豚挽肉・人参 キャベツ・カリフラワー ブロッコリー・オレンジ	441	18.7	12.2	1.5
水	7 21	豆腐うどん コロコロきゅうり オレンジ	うどん・豆腐・キャベツ 人参・きゅうり・ルッパ	豚丼 キャベツのお浸し すまし汁・バナナ	米・豚肉・キャベツ・人参 コーン缶・バナナ	442	17.0	13.0	1.4
木	8	軟飯 鮭の野菜あんかけ 味噌汁・みかん	米・鮭・人参・青梗菜 玉ねぎ・みかん	パン 野菜とチーズの炒め スープ・バナナ	食パン・キャベツ・人参 麩・粉チーズ・きゅうり	412	15.7	9.9	0.7
金	9 23	軟飯 つくね焼き・コロコロ野菜 すまし汁・柿	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・柿	軟飯 芋と挽肉のそぼろあん スープ・バナナ	米・さつまいも・大根 白菜・バナナ	388	14.3	8.5	0.4
土	10 24	あんかけうどん もやしサラダ バナナ	うどん・豚肉・キャベツ 人参・もやし・バナナ	軟飯 肉と野菜のそぼろあん すまし汁・オレンジ	米・鶏挽肉・じゃが芋 人参・オレンジ	367	13.7	11.2	1.2
月	26	パン 鶏のトマト煮 スープ・オレンジ	食パン・鶏肉・トマト缶 玉ねぎ・ブロッコリー・ルッパ	挽肉軟飯 芋とコーンのサラダ すまし汁・ルビー	米・豚挽肉・じゃが芋 コーン缶・もやし ルビー	413	20.4	10.0	0.9
火	13 27	和風うどん ほうれん草のお浸し ルビー	うどん・豚肉・コーン缶 人参・ほうれん草・ルビー	パン キャベツと肉の甘辛炒め すまし汁・バナナ	食パン・キャベツ・鶏肉 きゅうり・人参・バナナ	362	14.4	10.3	1.2
水	14 28	軟飯 鶏団子・茹で野菜 味噌汁・みかん	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・キャベツ・みかん	さつまいも軟飯 なすと肉のスープ煮 すまし汁・バナナ	さつまいも・米・なす 鶏挽肉・枝豆・バナナ ほうれん草	371	13.7	8.4	0.5
誕生会	29	パン・コーンロー カジキの玉ねぎソース スープ・バナナ	食パン・カジキ・玉ねぎ キャベツ・人参・バナナ きゅうり	軟飯 きゅうりと肉の炒め煮 すまし汁・オレンジ	米・きゅうり・鶏挽肉 人参・じゃが芋・ルッパ	321	18.3	10.6	1.2
祖父母	22	軟飯 鮭の和風あんかけ 味噌汁・みかん	米・鮭・人参・きゅうり キャベツ・みかん	パン 豆腐とチーズの炒め スープ・バナナ	食パン・豆腐・キャベツ 人参・粉チーズ きゅうり・バナナ	413	15.8	9.9	0.7
ハロ ウィン	30	コーンピラフ 鶏のトロリン煮 スープ・柿	米・コーン缶・人参・鶏肉 ほうれん草・ブロッコリー 柿	パン 野菜のチーズ炒め すまし汁・バナナ	食パン・南瓜・玉ねぎ 粉チーズ・人参・バナナ	381	15.3	9.2	0.8