



離乳食献立表7月分



曜日	名前 時 日	初期食		2回中期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		10 時	14 時	10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
火	1 15 29	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎハースト スープ	かゆ・鶏と玉葱の煮物 もやしサラダ すまし汁・バナナ	米・玉葱・鶏挽肉・もやし キャベツ・バナナ	かゆ・チキンソテー スープ・オレンジ	米・鶏挽肉・トマト 胡瓜・もやし・オレンジ	255	7.8	3.0	0.5
水	2 16 30	かゆ裏ごし 玉葱ハースト スープ	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ・たらの照り煮 白菜ソテー 味噌汁・りんご	米・たら・白菜・コーン 大根・りんご	粉チーズ粥・根菜煮 すまし汁・バナナ	米・粉チーズ・大根 人参・枝豆・バナナ	257	7.1	1.5	0.3
木	3 17 31	かゆ裏ごし キャベツハースト スープ	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ・鶏のトマト煮 キャベツのお浸し スープ・ルビー	米・鶏肉・トマト・玉葱 白菜・キャベツ・ルビー	かゆ・大豆煮 すまし汁・オレンジ	米・人参・大豆・玉葱 キャベツ・オレンジ	240	6.4	2.1	0.2
金	4 18	かゆ裏ごし じゃが芋ハースト スープ	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	温うどん 煮浸し バナナ	うどん・厚揚げ・人参 青梗菜・バナナ	かゆ・鶏と青菜のソテー スープ・ルビー	米・鶏肉・青梗菜・人参 ルビー	203	6.1	2.8	0.7
土	5 19	かゆ裏ごし 玉ねぎハースト スープ	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ・チキンソテー サラダ すまし汁・りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン・りんご	かゆ・高野豆腐煮 スープ・バナナ	米・高野豆腐・人参 玉ねぎ・バナナ	282	8.4	3.5	0.3
月	7	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎハースト スープ	かゆ・コーンサラダ 鶏と玉葱の炒め煮 スープ・オレンジ	米・鶏肉・玉葱・コーン ブロッコリー・オレンジ	かゆ・チーズサラダ すまし汁・バナナ	米・ブロッコリー 粉チーズ・インゲン・バナナ	302	11.1	5.0	0.4
火	8 22	かゆ裏ごし 白菜ハースト スープ	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ・鶏のうま煮 トマトサラダ 味噌汁・オレンジ	米・鶏肉・人参・トマト キャベツ・オレンジ	かゆ・スープ 鶏とキャベツのソテー バナナ	米・鶏肉・キャベツ 人参・バナナ	253	7.4	3.0	0.3
水	9 23	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ裏ごし 大根ハースト スープ	パン粥・コロコロ野菜 たらの玉ねぎソース スープ・ルビー	食パン・たら・玉葱・人参 大根・じゃが芋・ルビー	粉チーズ粥 ブロッコリーサラダ すまし汁・オレンジ	米・粉チーズ・ブロッコリー じゃが芋・オレンジ	211	7.7	2.0	0.6
木	10	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎハースト スープ	かゆ・鶏大根 和え物 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・大根・もやし キャベツ・バナナ	かゆ 高野豆腐の煮物 すまし汁・ルビー	米・高野豆腐・人参 きゅうり・ルビー	260	8.3	3.5	0.4
金	11 25	かゆ裏ごし キャベツハースト スープ	かゆ裏ごし 大根ハースト スープ	かゆ・トロトロ煮 サラダ すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・キャベツ・胡瓜 人参・大根・オレンジ	かゆ 鶏の玉ねぎソース スープ・バナナ	米・鶏肉・玉葱・人参 バナナ	257	7.4	3.0	0.3
土	12 26	かゆ裏ごし 玉ねぎハースト スープ	かゆ裏ごし キャベツハースト スープ	にゅうめん サラダ バナナ	そうめん・鶏肉・人参 トマト・もやし・バナナ	かゆ 豆腐の煮つけ スープ・オレンジ	米・木綿豆腐・人参 玉ねぎ・もやし・ルビー	206	7.8	3.6	0.2
月	14 28	かゆ裏ごし 人参ハースト スープ	かゆ裏ごし 大根ハースト スープ	かゆ・コロコロ胡瓜 鶏とインゲンのソテー 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・いんげん・胡瓜 玉ねぎ・バナナ	パン粥 大根の炒め煮 すまし汁・オレンジ	食パン・生揚げ・大根 人参・オレンジ	241	10.0	3.6	0.6
誕生会	24	かゆ裏ごし 玉ねぎハースト スープ	かゆ裏ごし 大根ハースト スープ	鶏粥 サラダ スープ・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・人参 きゅうり・もやし・バナナ	かゆ チキンサラダ すまし汁・ルビー	米・鶏肉・キャベツ もやし・人参・ルビー	255	7.7	3.0	0.2