



離乳食献立表 8月分



名前 曜日 日 時		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
金	1 15 29	かゆ裏ごし 人参ﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし ほうれん草ﾊﾞｰｽﾄ スープ	味噌そうめん トマトサラダ 梨	そうめん・鶏挽肉・人参・ トマト・コーン・梨	粉チーズ 粥 ソテー・スープ オレンジ	米・粉チーズ・ほうれん草・ 人参・コーン・トマト・オ レンジ	236	8.6	1.8	1.6
土	2 16 30	かゆ裏ごし 玉ねぎﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし キャベツﾊﾞｰｽﾄ スープ	鶏丼 コロコロ人参・すまし汁 バナナ	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人 参・キャベツ・バナナ	粥 煮物・スープ ルビー	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ ルビー	268	8.5	2.2	0.5
月	4 ・ 18	かゆ裏ごし 人参ﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし 小松菜ﾊﾞｰｽﾄ スープ	ピラフ風 小松菜和え・スープ オレンジ	米・鶏挽肉・人参・コー ン・小松菜・もやし・オレ ンジ	粥 ささみサラダ・すまし汁 りんご	米・ささみ・もやし・トマ ト・コーン・りんご	234	9.0	0.9	0.6
火	5 ・ 19	かゆ裏ごし キャベツﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし きゅうりﾊﾞｰｽﾄ スープ	粥・高野豆腐の煮物 ネバネバサラダ・すまし汁 ルビー	米・高野豆腐・大根・オク ラ・きゅうり・キャベツ・ ルビー	粥・鶏の玉ねぎソースかけ キャベツのお浸し スープ・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・キャベ ツ・オクラ・バナナ	257	9.3	2.5	0.3
水	6 ・ 20	かゆ裏ごし 大根ﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし ほうれん草ﾊﾞｰｽﾄ スープ	パン粥 おひょうの塩焼き・ソテー スープ・りんご	食パン・おひょう・人参・ 大根・コーン・ほうれん 草・りんご	粥・じゃがいものチーズ 煮 サラダ・すまし汁 オレンジ	米・じゃがいも・粉チーズ・ ほうれん草・玉ねぎ・大 根・オレンジ	249	9.8	4.5	1.0
木	7 ・ 21	かゆ裏ごし 人参ﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし キャベツﾊﾞｰｽﾄ スープ	ツナスパゲッティ 大根サラダ・スープ ルビー	スパゲッティ・ツナ・大 根・人参・キャベツ・ル ビー	粥 鶏炒め・すまし汁 梨	米・鶏肉・キャベツ・人 参・大根・梨	208	8.4	3.0	0.6
金	8 ・ 22	かゆ裏ごし 玉ねぎﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし いんげんﾊﾞｰｽﾄ スープ	粥・鶏の煮物 きゅうりの和え物 みそ汁・バナナ	米・鶏肉・大根・きゅう り・玉ねぎ・白菜・バナナ	鶏粥・いんげんのソテー スープ りんご	米・鶏挽肉・いんげん・白 菜・きゅうり・大根・りん ご	245	8.1	2	0.5
土	9 ・ 23	かゆ裏ごし 小松菜ﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし 人参ﾊﾞｰｽﾄ スープ	肉うどん 白菜サラダ 梨	うどん・鶏肉・玉ねぎ・小 松菜・白菜・きゅうり・梨	チーズリゾット コロコロきゅうり スープ・オレンジ	米・人参・玉ねぎ・粉チ ーズ・きゅうり・白菜・オレ ンジ	193	7.3	1.5	1.1
月	25	かゆ裏ごし 大根ﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし グリンピースﾊﾞｰｽﾄ スープ	混ぜご飯 もやし炒め・スープ ルビー	米・鶏挽肉・人参・グリン ピース・もやし・玉ねぎ・ 大根・ルビー	粥 チャンプルー・すまし汁 バナナ	米・豆腐・人参・玉ねぎ・ もやし・バナナ	269	8.8	3.7	0.5
火	12 ・ 26	かゆ裏ごし キャベツﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし ブロッコリーﾊﾞｰｽﾄ スープ	粥・鶏とキャベツの炒め ブロッコリーのごま和え スープ・りんご	米・鶏肉・キャベツ・ブ ロッコリー・ごま・コーン・りんご	とうもろこしご飯 うま煮・スープ 梨	米・コーン・鶏肉・人参・ キャベツ・ブロッコリー・梨	239	9.5	1.2	0.7
水	13 ・ 27	かゆ裏ごし じゃが芋ﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし なすﾊﾞｰｽﾄ スープ	粥・鮭のトロ煮 粉吹き芋・みそ汁 オレンジ	米・鮭・玉ねぎ・人参・ じゃがいも・なす・オレン ジ	粥・鶏となすのソテー 小松菜の煮浸し・スープ ルビー	米・鶏肉・なす・小松菜・ 人参・じゃがいも・ルビー	240	8.8	1.2	0.5
木	14	かゆ裏ごし 玉ねぎﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし もやしﾊﾞｰｽﾄ スープ	パン粥・チキングリル キャベツナムル・スープ バナナ	食パン・鶏肉・キャベツ・ 人参・もやし・バナナ	きな粉粥 チンゲン菜のサラダ すまし汁・りんご	米・きな粉・チンゲン菜・ もやし・玉ねぎ・りんご	234	8.2	3.2	0.8
誕生日	28	かゆ裏ごし 玉ねぎﾊﾞｰｽﾄ スープ	かゆ裏ごし もやしﾊﾞｰｽﾄ スープ	鶏丼 トマトサラダ・すまし汁 バナナ	米・鶏肉・なす・玉ねぎ・ トマト・人参・もやし・バ ナナ	トマトリゾット チンゲン菜のサラダ スープ・りんご	米・トマト・粉チーズ・チ ンゲン菜・もやし・玉ねぎ・ りんご	255	8.8	2.3	1.0

*成分表は中期食の値になります。

