



離乳食献立表 9月分



名前 曜日 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
月	1 29	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし キャベツ ^ハ -スト スープ	コーンリゾット風 チキングリル 大豆入り ^ハ -スト・オレンジ	米・コーン・粉チーズ・鶏 肉・玉ねぎ・キャベツ・大 豆・人参・オレンジ	粥 ツナの煮物・ ^ハ ツナ ^ハ すまし汁・ルビー	米・ツナ・人参・玉ねぎ・ キャベツ・コーン・ルビー	287	9.6	5.5	0.6
火	2 16 30	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし もやし ^ハ -スト スープ	パン粥 鶏団子・ソテー スープ・バナナ	食パン・粉ミルク・鶏挽肉・玉 ねぎ・ブロッコリー・コーン・ 人参・バナナ	粥・野菜のそぼろあん もやしの和え物 すまし汁・りんご	米・鶏挽肉・人参・玉ね ぎ・片栗粉・もやし・ブ ロッコリー・りんご	267	9.4	5.2	0.7
水	3 ・ 17	粥裏ごし かぼちゃ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし コーン ^ハ -スト スープ	粥・ちゃんちゃん焼き ポテトサラダ すまし汁・ルビー	米・鮭・キャベツ・コー ン・じゃがいも・きゅう り・大根・ルビー	粥 高野豆腐の煮物 スープ・オレンジ	米・高野豆腐・大根・かぼ ちゃ・キャベツ・オレンジ	253	8.9	2.7	0.3
木	4 ・ 18	粥裏ごし 大根 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし ほうれん草 ^ハ -スト スープ	あったかうどん カラフル野菜 バナナ	うどん・鶏挽肉・ほうれん 草・きゅうり・大根・人 参・バナナ	鶏粥 ほうれん草ソテー スープ・りんご	米・鶏挽肉・ほうれん草・ もやし・大根・人参・りん ご	222	7.3	2.9	1.0
金	5 ・ 19	粥裏ごし さつまいも ^ハ -スト スープ	粥裏ごし もやし ^ハ -スト スープ	粥・鶏の甘辛煮 カリフラワーサラダ みそ汁・オレンジ	米・鶏肉・さつまいも・カ リフラワー・人参・小松 菜・オレンジ	粉チーズ粥 あんかけ野菜 スープ・ルビー	米・粉チーズ・人参・小松 菜・もやし・片栗粉・さつ まいも・ルビー	256	8.0	1.7	0.6
土	6 ・ 20	粥裏ごし ほうれん草 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし なす ^ハ -スト スープ	スープスパ ほうれん草和え バナナ	パ ^ハ ゲッティ・鶏肉・玉ねぎ・ キャベツ・ほうれん草・大 根・人参・バナナ	粥・チキンソテー なすの煮びたし すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ なす・大根・オレンジ	230	8.0	3.5	0.5
月	8 ・ 22	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし トマト ^ハ -スト スープ	粥・鶏の玉ねぎソースかけ サラダ スープ・梨	米・鶏肉・玉ねぎ・トマ ト・きゅうり・人参・梨	粥 鶏のトマト煮込み すまし汁・ルビー	米・鶏肉・トマト・玉ね ぎ・ほうれん草・ルビー	241	7.9	2.2	0.2
火	9	粥裏ごし 小松菜 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし なす ^ハ -スト スープ	鶏うどん 白菜のゴマ和え りんご	うどん・鶏肉・人参・小松 菜・白菜・きゅうり・ゴ マ・りんご	粥・鶏となすのソテー 小松菜のお浸し すまし汁・バナナ	米・鶏肉・なす・小松菜・ 人参・白菜・バナナ	207	8.4	0.9	1.0
水	10 ・ 24	粥裏ごし ほうれん草 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 大根 ^ハ -スト スープ	粥・タラの煮つけ ほうれん草和え すまし汁・柿	米・タラ・ほうれん草・大 根・人参・柿	粥 野菜の炒め煮 スープ・ルビー	米・鶏肉・人参・大根・な す・ほうれん草・ルビー	233	8.2	0.8	0.4
木	11	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし いんげん ^ハ -スト スープ	パン粥・そぼろ炒め もやしサラダ スープ・バナナ	食パン・粉ミルク・鶏挽肉・人 参・グリーンピース・もやし・ コーン・いんげん・バナナ	きな粉粥・すまし汁 人参とパ ^ハ ゲッティの煮浸し ミックス ^ハ ・オレンジ	米・きな粉・人参・いんげ ん・コーン・グリーンピース・ もやし・オレンジ	262	9.0	4.8	0.6
金	12 ・ 26	粥裏ごし 白菜 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし きゅうり ^ハ -スト スープ	粥・肉野菜炒め 和風サラダ みそ汁・ルビー	米・鶏肉・白菜・人参・ キャベツ・きゅうり・ゴ マ・玉ねぎ・ルビー	粥・豆腐と ^ハ ツの煮物 コロコロきゅうり すまし汁・バナナ	米・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・きゅうり・白菜・パナ ナ	270	9.6	3.3	0.4
土	13 ・ 27	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし グリン ^ハ -スト スープ	ピラフ風 サラダ スープ・りんご	米・鶏挽肉・人参・グリン ピース・キャベツ・コー ン・じゃがいも・りんご	粥 ツナじゃが すまし汁・ルビー	米・ツナ・じゃがいも・人 参・グリーンピース・スー プ・ルビー	277	8.1	4.0	0.6
誕生会	25	粥裏ごし 白菜 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし きゅうり ^ハ -スト スープ	粥・肉野菜炒め 和風サラダ みそ汁・ルビー	米・鶏肉・白菜・人参・ キャベツ・きゅうり・ゴ マ・玉ねぎ・ルビー	粥・豆腐と ^ハ ツの煮物 コロコロきゅうり すまし汁・バナナ	米・豆腐・キャベツ・玉ね ぎ・きゅうり・白菜・パナ ナ	270	9.6	3.3	0.4



*成分表は中期食の値になります。

