



離乳食献立表 10 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
水	1 15 29	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎ・スト スープ	かゆ サーモンソテー・サラダ スープ・バナナ	米・鮭・玉ねぎ・キャベツ コーン・人参・バナナ	かゆ 鶏サラダ すまし汁・りんご	米・鶏肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・りんご	261	8.9	1.3	0.4
木	2 16	かゆ裏ごし 玉葱・スト スープ	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ 鶏の照り煮・根菜煮 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・人参・大根 玉ねぎ・オレンジ	かゆ チキンソテー スープ・バナナ	米・鶏肉・人参・大根 バナナ	248	8.6	1.0	0.3
金	3 17	かゆ裏ごし キャベツ・スト スープ	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	パン粥 鶏のスープ煮・ブロッコリー スープ・みかん	食パン・鶏肉・ブロッコリー 玉ねぎ・コーン・みかん	かゆ 高野豆腐の煮物 すまし汁・りんご	米・高野豆腐・人参 大根・炒り草・りんご	254	8.1	3.5	0.2
土	4 18	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ裏ごし 茄子・スト スープ	鶏うどん 茄子ソテー オレンジ	うどん・鶏肉・人参・茄子 キャベツ・オレンジ	かゆ キャベツのくたくた煮 スープ・バナナ	米・鶏挽肉・キャベツ 人参・もやし・バナナ	214	8.0	1.9	0.7
月	6 20	かゆ裏ごし 玉ねぎ・スト スープ	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ 鶏の甘辛煮・鶏ガラ 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 水煮大豆・キャベツ・バナナ	かゆ 大豆煮物 すまし汁・みかん	米・水煮大豆・人参 玉ねぎ・キャベツ・みかん	265	7.9	2.8	0.5
火	7 21	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ裏ごし ほうれん草・スト スープ	かゆ 鶏と人参のソテー・お浸し スープ・みかん	米・鶏肉・人参・玉ねぎ ほうれん草・みかん	かゆ 高野豆腐の煮物 すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・人参 玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	264	8.5	3.5	0.2
水	8 22	かゆ裏ごし 白菜・スト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋・スト スープ	パン粥・粉吹き芋 カジキのトマトソースかけ オレンジ	食パン・メカジキ・人参 玉ねぎ・トマト・じゃが芋 オレンジ	かゆ 鶏と白菜の炒め煮 すまし汁・みかん	米・鶏肉・白菜・人参 玉ねぎ・みかん	225	8.3	3.3	0.5
木	9	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ裏ごし キャベツ・スト スープ	チキンパスタ 人参ソテー スープ・りんご	スパゲッティ・鶏肉・人参 キャベツ・いんげん 玉ねぎ・りんご	そばろ粥 お浸し すまし汁・バナナ	米・鶏肉・キャベツ 玉ねぎ・人参・バナナ	229	8.5	2.1	0.2
金	10 24	かゆ裏ごし 炒り草・スト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎ・スト スープ	かゆ 豆腐煮物・サラダ 味噌汁・オレンジ	米・豆腐・玉ねぎ・白菜 人参・ほうれん草 オレンジ	かゆ 鶏肉ソテー すまし汁・りんご	米・鶏肉・白菜・玉ねぎ りんご	258	9.1	2.8	0.4
土	11 25	かゆ裏ごし キャベツ・スト スープ	かゆ裏ごし 大根・スト スープ	かゆ トロトロ煮・鶏ガラ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・バナナ きゅうり・ほうれん草	粉チーズ粥 お浸し スープ・オレンジ	米・粉チーズ・人参 もやし・ほうれん草 オレンジ	240	6.3	2.1	0.4
火	14 28	かゆ裏ごし 玉ねぎ・スト スープ	かゆ裏ごし キャベツ・スト スープ	鶏うどん サラダ オレンジ	うどん・鶏肉・人参・白菜 オレンジ	かゆ 高野豆腐の煮つけ すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・人参 大根・玉ねぎ・バナナ	229	7.8	3.4	0.8
誕生会	23	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ裏ごし 大根・スト スープ	スープパスタ ソテー スープ・みかん	スパゲッティ・鶏肉・人参 キャベツ・いんげん 玉ねぎ・みかん	きな粉粥 お浸し すまし・バナナ	米・きな粉・キャベツ 人参・いんげん・バナナ	204	7.2	1.1	0.2
月	27	かゆ裏ごし キャベツ・スト スープ	かゆ裏ごし 人参・スト スープ	かゆ 鶏のうま煮・和え物 すまし汁・りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参 大根・キャベツ・りんご	かゆ チキンサラダ スープ・みかん	米・鶏肉・キャベツ 人参・玉ねぎ・みかん	253	7.3	3.0	0.2
祖父母 交流会	30	かゆ裏ごし 玉ねぎ・スト スープ	かゆ裏ごし 大根・スト スープ	かゆ 鶏の味噌炒め・大根がら すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・大根 人参・バナナ	かゆ 豆腐のあんかけ スープ・オレンジ	米・豆腐・人参・玉ねぎ きゅうり・オレンジ	271	8.4	3.7	0.2
ハロ ウィン	31	かゆ裏ごし さつま芋・スト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎ・スト スープ	パン粥 丼ソテー・鶏ガラ スープ・みかん	食パン・鶏肉・玉ねぎ きゅうり・人参・みかん ほうれん草	かゆ 鶏と南瓜の煮物 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・南瓜・人参 玉ねぎ・バナナ	237	8.5	3.8	0.6