



離乳食献立表 5月分



曜日	名前 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
木	1・15	かゆ裏ごし 杓レツツハ ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 人参 ⁺ -スト スープ	味噌うどん ほうれん草のおひたし バナナ	うどん・鶏挽肉・人参 玉ねぎ・ほうれん草 バナナ	粉チーズかゆ コロコロサラダ スープ・ルビー	米・粉チーズ・人参 きゅうり・もやし ルビー	228	8.7	2.3	0.9
金	16・30	かゆ裏ごし じゃが芋 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 大根 ⁺ -スト スープ	かゆ 鶏とブロッコリーの炒め スープ・オレンジ	米・鶏肉・ブロッコリー じゃがいも・チンゲン菜 オレンジ	鶏かゆ 煮物 すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・大根・人参 じゃがいも・バナナ	259	9.4	1.0	0.5
土	17・31	かゆ裏ごし 小松菜 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 玉ねぎ ⁺ -スト スープ	あんかけ丼 コロコロきゅうり スープ・ルビー	米・鶏挽肉・人参・小松菜 きゅうり・玉ねぎ・ルビー	かゆ 豆腐と野菜のうま煮 すまし汁・オレンジ	米・豆腐・人参・玉ねぎ 小松菜・オレンジ	269	9.6	2.8	0.5
月	19	かゆ裏ごし キャベツ ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 小松菜 ⁺ -スト スープ	かゆ 野菜炒め スープ・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・人参 トマト・バナナ	スープスパゲッティ サラダ ルビー	スパゲッティ・鶏肉 キャベツ・小松菜・トマト きゅうり・ルビー	218	9.4	1.0	0.5
火	20	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	パン粥・コロコロ人参 鶏肉の玉ねぎソースかけ スープ・バナナ	食パン・粉ミルク・鶏肉 玉ねぎ・人参・コーン バナナ	かゆ トロトロ煮 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・人参・コーン 玉ねぎ・オレンジ	250	10.2	3.1	0.9
水	7・21	かゆ裏ごし 大根 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし じゃが芋 ⁺ -スト スープ	かゆ・大根サラダ カジキマグロの味噌煮 すまし汁・ルビー	米・カジキマグロ・大根 なす・ルビー	かゆ 高野豆腐の煮物 スープ・バナナ	米・高野豆腐・人参 いんげん・じゃがいも バナナ	274	8.7	3.1	0.4
木	8・22	かゆ裏ごし 杓レツツハ ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし キャベツ ⁺ -スト スープ	春野菜うどん もやしのナムル オレンジ	うどん・鶏肉・人参 玉ねぎ・もやし ほうれん草・オレンジ	かゆ ツナとキャベツの炒め煮 スープ・ルビー	米・ツナ・キャベツ・コーン ルビー	222	8.4	2.9	1.3
金	9・23	かゆ裏ごし 小松菜 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 人参 ⁺ -スト スープ	かゆ・小松菜のおひたし 鶏と大根の煮物 味噌汁・バナナ	米・鶏肉・大根・小松菜 人参・バナナ	かゆ あんかけ豆腐 スープ・ルビー	米・豆腐・大根・人参 小松菜・ルビー	271	9.5	2.8	0.5
土	10・24	かゆ裏ごし 人参 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 大根 ⁺ -スト スープ	そぼろかゆ キャベツサラダ すまし汁・オレンジ	米・鶏挽肉・キャベツ・人参 大根・オレンジ	粉チーズかゆ 大根の含め煮 スープ・バナナ	米・粉チーズ・大根 グリーンピース・もやし バナナ	266	8.3	3.3	0.7
月	12・26	かゆ裏ごし 大根 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 人参 ⁺ -スト スープ	ツナスパゲッティ ブロッコリー和え すまし汁・ルビー	スパゲッティ・ツナ・人参 枝豆・ブロッコリー・大根 ルビー	パン粥 チーズ煮 スープ・オレンジ	食パン・粉ミルク・人参 ブロッコリー・枝豆 粉チーズ・オレンジ	249	11.5	7.1	0.9
火	13・27	かゆ裏ごし 人参 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし もやし ⁺ -スト スープ	豆腐かゆ 春雨サラダ スープ・バナナ	米・豆腐・春雨・人参 もやし・バナナ	かゆ 鶏ともやしのソテー すまし汁・ルビー	米・鶏肉・もやし きゅうり・人参・ルビー	272	9.4	2.7	0.4
水	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	パン粥 おひょうのトロ煮 スープ・オレンジ	食パン・粉ミルク おひょう・人参 玉ねぎ・コーン・オレンジ	かゆ 高野豆腐の刻み和え すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・コーン キャベツ・玉ねぎ・バナナ	273	10.2	4.7	0.8
誕生会	29	かゆ裏ごし 小松菜 ⁺ -スト スープ	かゆ裏ごし 人参 ⁺ -スト スープ	カラフルうどん 小松菜のソテー バナナ	うどん・ささみ・トマト きゅうり・小松菜・人参 バナナ	トマトリゾット風かゆ コロコロサラダ スープ・ルビー	米・トマト・粉チーズ きゅうり・人参・小松菜 ルビー	226	8.7	2.2	1.2
子どもの 日 メニュー	2	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	かゆ・肉団子 茹でブロッコリー スープ・オレンジ	米・鶏挽肉・キャベツ ブロッコリー・人参 オレンジ	かゆ 大根のそぼろあん すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・大根・人参 キャベツ・バナナ	250	9.3	1.0	0.5

*成分表は中期食の値になります。