



離乳食献立表 10月分



名前 曜日 日 時		3回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩	
		10時	11時	食材	3時	食材	kcal	g	g	g
木	15	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	軟飯 魚のソテー・ナムル すまし汁・オレンジ	米・おひょう・もやし きゅうり・人参・ルッ	あったかうどん 牛乳又はミルク	うどん・鶏挽肉 人参・きゅうり・牛乳	406	18.1	8.9	1.2
金	16		和風パスタ コロコロ根菜 スープ・柿	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞﾂ・ｷｬﾊﾞﾂ・大根 人参・もやし・柿	青菜と肉のトロ煮 牛乳又はミルク	鶏肉・青梗菜 トマト・人参・牛乳	344	18.5	9.0	0.6
土	17 31		あんかけ挽肉丼 コロコロ野菜 スープ・オレンジ	米・豚挽肉・きゅうり 大根・人参・オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	せんべい・バナナ・牛乳	399	13.3	10.7	0.7
月	19		軟飯 豚おろしソース・ゴマ和え スープ・ルビー	米・豚肉・玉ねぎ・ゴマ ほうれん草・もやし ルビー	枝豆軟飯 牛乳又はミルク	米・枝豆・牛乳	447	15.0	11.5	0.5
火	20		パン 鶏と芋の炒め スープ・バナナ	食パン・鶏肉・じゃが芋 大根・バナナ	温うどん 牛乳又はミルク	うどん・豚挽肉 人参・ｷｬﾊﾞﾂ・牛乳	441	18.7	12.2	1.5
水	21		豆腐うどん コロコロきゅうり オレンジ	うどん・豆腐・ｷｬﾊﾞﾂ 人参・きゅうり・ﾙｯ	豚丼 牛乳又はミルク	米・豚肉・牛乳	442	17.0	13.0	1.4
木	8		軟飯 鮭の野菜あんかけ 味噌汁・みかん	米・鮭・人参・青梗菜 玉ねぎ・みかん	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	412	15.7	9.9	0.7
金	23		軟飯 つくね焼き・ｺﾛｺﾛ野菜 すまし汁・柿	米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 いんげん・柿	コロコロおいも 牛乳又はミルク	さつま芋・牛乳	388	14.3	8.5	0.4
土	24		あんかけうどん もやしサラダ バナナ	うどん・豚肉・ｷｬﾊﾞﾂ 人参・もやし・バナナ	菓子・ﾙｯ 牛乳又はミルク	せんべい・ﾙｯ・牛乳	367	13.7	11.2	1.2
月	26		パン 鶏のトマト煮 スープ・オレンジ	食パン・鶏肉・トマト缶 玉ねぎ・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ・ﾙｯ	挽肉軟飯 牛乳又はミルク	米・豚挽肉・牛乳	413	20.4	10.0	0.9
火	27		和風うどん ほうれん草のお浸し ルビー	うどん・豚肉・ｺｰﾝ缶 人参・ほうれん草・ﾙｯ	バナナ蒸しパン 牛乳又はミルク	小麦粉・バナナ・牛乳	362	14.4	10.3	1.2
水	28		軟飯 鶏団子・茹で野菜 味噌汁・みかん	米・鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ｷｬﾊﾞﾂ・みかん	スティックおいも 牛乳又はミルク	さつま芋・牛乳	371	13.7	8.4	0.5
誕生会	29		パン・ｺｰﾙﾄｰ カジキの玉ねぎソース スープ・バナナ	食パン・カジキ・玉ねぎ ｷｬﾊﾞﾂ・人参・バナナ きゅうり	きゅうりと肉の炒め煮 牛乳又はミルク	きゅうり・鶏挽肉 人参・牛乳	321	18.3	10.6	1.2
祖父母	22		軟飯 鮭の和風あんかけ 味噌汁・みかん	米・鮭・人参・きゅうり ｷｬﾊﾞﾂ・みかん	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	413	15.8	9.9	0.7
ハロウィン	30		コーンピラフ 鶏のトロリン煮 スープ・柿	米・ｺｰﾝ缶・人参・鶏肉 ほうれん草・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 柿	南瓜のチーズ炒め 牛乳又はミルク	南瓜・粉チーズ 玉ねぎ・牛乳	381	15.3	9.2	0.8