



離乳食献立表 11 月 分



名前 曜日 日		2回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩
		10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
土	1 15 29	スープスパゲッティ 白菜サラダ みかん	スパゲッティ・豚挽肉・もやし・人参・白菜・コーン・みかん	軟飯・ツナの煮物 もやしの和え物 すまし汁・りんご	米・ツナ・人参・白菜・もやし・コーン・りんご	313	11.2	6.7	0.7
月	17	鶏軟飯 根菜の味噌煮 すまし汁・バナナ	米・鶏挽肉・人参・大根・白菜・バナナ	粉チーズ軟飯 白菜のソテー スープ・りんご	米・粉チーズ・白菜・人参・大根・りんご	321	9.6	4.1	0.7
火	4 ・ 18	食パン・豆腐の煮物 ココロサラダ スープ・ルビー	食パン・豆腐・玉ねぎ・人参・きゅうり・トマト・キャベツ・ルビー	ツナのあったかそうめん キャベツの和え物 柿	そうめん・ツナ・ほうれん草・人参・キャベツ・コーン・柿	313	13.3	7.7	2.0
水	5 ・ 19	軟飯・鮭の塩焼き ごま和え・味噌汁 りんご	米・鮭・ほうれん草・人参・ごま・大根・りんご	軟飯・じゃがいものチーズ煮 ココロ野菜 スープ・ルビー	米・じゃがいも・粉チーズ・大根・人参・ほうれん草・ルビー	311	10.7	3.2	0.6
木	6 ・ 20	軟飯・肉炒め 煮浸し・スープ 柿	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・じゃがいも・柿	軟飯・高野豆腐の煮物 すまし汁・バナナ	米・高野豆腐・じゃがいも・人参・玉ねぎ・バナナ	371	12.1	6.3	0.7
金	7 ・ 21	あんかけスパゲッティ 白菜の和え物 スープ・りんご	スパゲッティ・鶏肉・チンゲン菜・人参・白菜・きゅうり・コーン・りんご	きな粉軟飯 野菜炒め・すまし汁 ルビー	米・きな粉・人参・玉ねぎ・コーン・チンゲン菜・ルビー	275	11.1	2.4	0.7
土	8 ・ 22	納豆軟飯 ナムル・スープ バナナ	米・納豆・小松菜・コーン・玉ねぎ・なす・バナナ	軟飯・そぼろ煮 すまし汁・ルビー	米・豚挽肉・人参・なす・玉ねぎ・小松菜・ルビー	338	10.6	4.8	0.7
月	10	食パン チーズ煮・スープ みかん	食パン・鶏肉・人参・ブロッコリー・コーン・大根・キャベツ・みかん	軟飯・チキングリル 大根サラダ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・もやし・大根・コーン・人参・バナナ	319	15.9	4.1	1.1
火	11 ・ 25	ほうとう風うどん きゅうりの和え物 りんご	うどん・豚肉・かぼちゃ・大根・きゅうり・人参・りんご	軟飯・南瓜のそぼろあん ココロ野菜 スープ・ルビー	米・かぼちゃ・鶏挽肉・大根・きゅうり・人参・ルビー	281	11.0	3.7	1.2
水	12 ・ 26	軟飯・おひょうの煮つけ 小松菜の和え物 すまし汁・バナナ	米・おひょう・小松菜・人参・なす・バナナ	軟飯・豆腐と野菜の炒め ふかしいも スープ・柿	米・豆腐・人参・なす・さつまいも・小松菜・柿	342	11.6	3.5	0.7
木	13 ・ 27	ピラフ風 パンプキンサラダ スープ・りんご	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・かぼちゃ・きゅうり・大根・りんご	粉チーズ軟飯 煮物・すまし汁 みかん	米・粉チーズ・玉ねぎ・人参・大根・かぼちゃ・みかん	323	9.9	4.4	0.8
金	14 ・ 28	軟飯・キャベツサラダ 鶏の玉ねぎソースかけ 味噌汁・柿	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草・柿	軟飯・大豆の炒め煮 お浸し・すまし汁 バナナ	米・大豆・人参・じゃがいも・ほうれん草・玉ねぎ・バナナ	376	12.7	6.6	0.5