



離乳食献立表 8 月分



名前 時 曜日 日		2回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
		10 時	食 材	2 時	食 材	kcal	g	g	g
土	1 15 29	スープスパゲティ ナムル バナナ	スパゲティ・豚肉・キャベツ・ 人参・大根・小松菜・もやし・バナナ	軟飯・りんご チーズ煮 すまし汁	米・人参・もやし・コーン・ 粉チーズ・大根・りんご	307	11.1	5.3	0.8
月	3 17 31	食パン・ルビー チキンソテー 大豆のサラダ・スープ	食パン・鶏肉・玉ねぎ・きゅうり・人参・大豆・じゃがいも・ルビー	鶏軟飯・バナナ 煮物 すまし汁	米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・バナナ	337	12.8	6.8	1.1
火	4 18	軟飯・オレンジ 煮物 味噌汁	米・鶏肉・人参・大根・ほうれん草・オレンジ	人参チーズ軟飯・ルビー ほうれん草のお浸し スープ	米・人参・粉チーズ・ほうれん草・大根・ルビー	310	9.9	4.4	0.7
水	5 19	軟飯・バナナ 豚肉のごまだれかけ 和え物・すまし汁	米・豚肉・すりごま・小松菜・人参・大根・バナナ	きな粉軟飯・オレンジ 高野豆腐の煮物 スープ	米・きな粉・高野豆腐・人参・大根・小松菜・オレンジ	349	11.6	6.5	0.7
木	6 20	軟飯・りんご 魚のチーズ焼き 茹でキャベツ・味噌汁	米・かき揚げ・粉チーズ・キャベツ・人参・りんご	軟飯・ルビー 豆腐のあんかけ すまし汁	米・豆腐・人参・枝豆・片栗粉・キャベツ・ルビー	360	14.5	6.6	0.5
金	7 21	うどん 大根サラダ バナナ	うどん・ささみ・もやし・きゅうり・大根・コーン・バナナ	軟飯・りんご ささみのサラダ スープ	米・ささみ・コーン・もやし・大根・りんご	269	12.1	0.9	1.3
土	8 22	鶏丼・ルビー 煮物 すまし汁	米・鶏肉・キャベツ・じゃがいも・人参・グリル・ナス・なす・ルビー	軟飯・オレンジ 煮物・粉吹き芋 スープ	米・鶏肉・なす・人参・じゃがいも・グリル・ナス・オレンジ	335	10.7	5.0	0.8
月	10 24	軟飯・りんご 豆腐のあんかけ 味噌汁	米・豆腐・人参・キャベツ・片栗粉・もやし・りんご	食パン・バナナ チーズ煮・コロコロきゅうり スープ	食パン・人参・もやし・粉チーズ・きゅうり・キャベツ・バナナ	280	10.7	5.3	0.8
火	25	軟飯・ルビー 鶏炒め スープ	米・鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参・トマト・ルビー	粉チーズ 軟飯・オレンジ トマトサラダ すまし汁	米・粉チーズ・トマト・なす・玉ねぎ・じゃがいも・オレンジ	311	11.0	2.5	0.8
水	12 26	軟飯・りんご 鶏の煮物 人参サラダ・すまし汁	米・鶏肉・人参・キャベツ・りんご	とうもろこし軟飯・オレンジ 鶏炒め スープ	米・とうもろこし・鶏肉・キャベツ・人参・オレンジ	327	12.6	1.8	0.5
木	13	食パン・バナナ 豚肉の炒めもの ポテトサラダ・スープ	食パン・豚肉・キャベツ・もやし・じゃがいも・きゅうり・コーン・バナナ	軟飯・ルビー 肉じゃが すまし汁	米・豚肉・じゃがいも・人参・もやし・ルビー	350	12.8	7.7	1.1
金	14 28	ツナスパゲティ ブロッコリーサラダ オレンジ	スパゲティ・ツナ・なす・人参・ブロッコリー・コーン・大豆・オレンジ	豆軟飯・りんご ほうれん草炒め すまし汁	米・大豆・人参・ほうれん草・コーン・なす・りんご	299	11.3	5.5	0.8
誕生会	27	食パン・バナナ 豚肉の炒めもの ポテトサラダ・スープ	食パン・豚肉・キャベツ・もやし・じゃがいも・きゅうり・コーン・バナナ	軟飯・ルビー 肉じゃが すまし汁	米・豚肉・じゃがいも・人参・もやし・ルビー	343	12.8	7.7	1.1