離乳食献立表 11月分

曜日	日	名前/時	3回後期食				エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
		１０時	１１時	食材	３　時	食材	kcal	g	g	g
月	2 16 30	菓子・牛乳（麦茶・ミルク）	軟飯・バナナ 鶏の煮物 白菜のみそ汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・大根・白菜・バナナ	ころりんポテト 牛乳又はミルク	じゃがいも・片栗粉・油・牛乳	373	12.9	10.8	0.5
火	17		食パン・柿 肉団子・ポテトサラダ 小松菜スープ	食パン・豚挽肉・片栗粉・じゃがいも・きゅうり・コーン・小松菜・柿	そぼろ炒め 牛乳又はミルク	豚挽肉・人参・コーン・牛乳	382	17.0	14.5	1.3
水	4 18		みそうどん・ルビー コロコロサラダ	うどん・豚挽肉・ほうれん草・人参・ごま・きゅうり・トマト・ルビー	チキンドリア風 牛乳又はミルク	米・鶏肉・人参・かぼちゃ・粉チーズ・牛乳	416	17.5	14.3	1.3
木	5 19		軟飯・みかん たらのあんかけ・茹で野菜 豆スープ	米・たら・片栗粉・じゃがいも・人参・大豆・みかん	スティックパン 牛乳又はミルク	ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・牛乳	382	14.7	9.3	0.9
金	6 20		鶏丼・柿 和え物・小松菜のすまし汁	米・鶏肉・キャベツ・人参・玉ねぎ・小松菜・柿	豆腐の野菜あんかけ 牛乳又はミルク	豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜・片栗粉・牛乳	383	16.0	12.7	0.7
土	7 21		あったかうどん・オレンジ さつまいもサラダ	うどん・豚肉・人参・もやし・コーン・さつまいも・きゅうり・オレンジ	菓子・バナナ 牛乳又はミルク	菓子・バナナ・牛乳	358	13.2	11.0	1.4
月	9		軟飯・なすのみそ汁・ルビー 鮭の南部焼き風 ほうれん草の和え物	米・鮭・ごま・ほうれん草・人参・なす・ルビー	豆腐のみそ煮 牛乳又はミルク	豆腐・なす・玉ねぎ・牛乳	363	17.0	11.7	0.5
火	10 24		スープスパゲティ・みかん 和え物	ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ・豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・もやし・コーン・みかん	小松菜のおかかおにぎり 牛乳又はミルク	小松菜・ごま油・かつお節・ごま・牛乳	382	15.3	11.3	0.8
水	11 25		軟飯・オレンジ 鶏炒め・ｽﾃｨｯｸ野菜 すまし汁	米・鶏肉・玉ねぎ・大根・きゅうり・人参・オレンジ	トースト 牛乳又はミルク	食パン・牛乳	376	13.9	11.0	0.9
木	12		軟飯・柿 肉じゃが・茹でブロッコリー スープ	米・豚肉・人参・じゃがいも・ブロッコリー・コーン・柿	お麩きな粉 牛乳又はミルク	お麩・粉ミルク・きな粉・牛乳	393	15.0	12.7	0.7
金	13 27		食パン・オレンジ 豆腐のチーズ煮・ソテー スープ	食パン・豆腐・玉ねぎ・粉チーズ・ほうれん草・コーン・なす・オレンジ	ツナのトロ煮 牛乳又はミルク	ツナ・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・片栗粉・牛乳	396	19.8	16.5	1.4
土	14 28		チャーハン風・みかん サラダ スープ	米・豚挽肉・人参・キャベツ・もやし・きゅうり・玉ねぎ・みかん	菓子・ルビー 牛乳又はミルク	菓子・ルビー・牛乳	372	13.3	10.7	0.9
誕生会	26		軟飯・柿 肉じゃが・茹でブロッコリー スープ	米・豚肉・人参・じゃがいも・ブロッコリー・コーン・柿	バナナヨーグルト 牛乳又はミルク	バナナ・ヨーグルト・牛乳	371	13.6	11.0	0.7

za