

 離乳食献立表6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
月	2 16 30	スープスパゲティ もやしサラダ バナナ	スパゲティ・鶏挽肉・人参 もやし・きゅうり・バナナ	軟飯 茄子と鶏の煮物 すまし汁・オレンジ	米・鶏肉・茄子・玉葱 オレンジ	267	10.7	4.3	0.5
火	3 17	軟飯 鶏と玉葱の炒め煮・サラダ 味噌汁・バナナ	米・鶏挽肉・玉葱・胡瓜 人参・かぶ・バナナ	パン ポークソテー スープ・ルビー	食パン・豚肉・玉葱・胡瓜 ルビー	299	11.4	5.5	0.7
水	4 18	軟飯 鮭の塩焼き・和え物 すまし汁・オレンジ	米・鮭・大根・人参 玉ねぎ・オレンジ	軟飯 高野豆腐の煮物 スープ・バナナ	米・高野豆腐・人参 玉ねぎ・バナナ	315	11.8	4.0	0.3
木	5 19	トースト 鶏のスープ煮・粉吹き芋 スープ・りんご	食パン・鶏肉・玉葱 じゃが芋・人参・りんご	軟飯 チキンサラダ すまし汁・バナナ	米・鶏肉・白菜・人参 玉ねぎ・バナナ	301	11.0	5.5	0.6
金	6 20	軟飯 豚の野菜炒め・お浸し すまし汁・バナナ	米・豚肉・人参・玉葱 茄子・ほうれん草 バナナ	そぼろ軟飯 茄子の煮物 スープ・オレンジ	米・鶏挽肉・茄子・人参 玉ねぎ・オレンジ	313	10.0	4.3	0.3
土	7 21	鶏うどん 和え物 味噌汁・オレンジ	うどん・鶏肉・人参・白菜 玉ねぎ・オレンジ	軟飯 鶏肉ソテー スープ・バナナ	米・鶏肉・人参・玉葱 バナナ	240	6.7	2.3	0.7
月	9 23	軟飯 豚のおろし煮・キャベツサラダ スープ・ルビー	米・豚肉・大根・キャベツ 人参・玉葱・ルビー	軟飯 豆腐のトロ煮 すまし汁・バナナ	米・木綿豆腐・人参 白菜・バナナ	319	10.7	4.9	0.3
火	10 24	軟飯 鶏ソテー・スティックきゅうり すまし汁・バナナ	米・鶏肉・人参・きゅうり 大根・バナナ	軟飯 鶏の煮物 スープ・オレンジ	米・鶏肉・玉葱・青梗菜 オレンジ	307	9.7	4.2	0.2
水	11 25	トースト 鮭のスープ煮・コーンサラダ スープ・オレンジ	食パン・鮭・玉葱・白菜 コーン・胡瓜・オレンジ	しらす軟飯 野菜ソテー すまし汁・ルビー	米・鶏肉・白菜 人参・ルビー・しらす	300	12.3	4.3	0.5
木	12	軟飯 鶏の煮物・野菜スティック 味噌汁・スイカ	米・鶏肉・大根・人参 きゅうり・玉葱・スイカ	軟飯 鶏の炒め煮 スープ・ルビー	米・鶏肉・玉葱・大根 人参・ルビー	309	9.9	4.3	0.4
金	13 27	煮うどん もやしサラダ すまし汁・ルビー	うどん・鶏挽肉・人参 もやし・きゅうり・ルビー	納豆軟飯 茄子の煮物 スープ・バナナ	米・ひきわり納豆・茄子 人参・玉ねぎ・バナナ	293	11.3	4.9	0.9
土	14 28	軟飯・ポークソテー スティック野菜 すまし汁・バナナ	米・豚肉・青梗菜・大根 人参・キャベツ・オレンジ	チーズ軟飯 スープ煮 すまし汁・ルビー	米・粉チーズ・キャベツ 玉ねぎ・人参・ルビー	284	9.2	1.6	0.3
誕生会	26	軟飯・根菜煮 豚肉と青菜の炒めもの 味噌汁・スイカ	米・豚肉・れんこん・人参 大根・玉葱・スイカ	軟飯 豚と大根の煮物 スープ・オレンジ	米・豚肉・大根・人参 もやし・オレンジ	306	10.0	4.3	0.3