



離乳食献立表 5月分



名前 曜日 日 時		初期食		2回中期食			エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量	
		10時	14時	10時	食材	2時	食材	kcal	g	g	g
金	15 29	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 大根 ^ハ -スト スープ	粥・野菜あんかけ コロコロきゅうり みそ汁・ルビー	米・鶏挽肉・人参・もやし し・片栗粉・きゅうり・玉 ねぎ・バナナ	パン粥 チーズ煮 スープ・バナナ	食パン・粉ミルク・キャ ツ・玉ねぎ・人参・粉チー ズ・大根・バナナ	213	8.9	1.1	0.9
土	2 16 30	粥裏ごし じゃがいも ^ハ -スト スープ	粥裏ごし きゅうり ^ハ -スト スープ	スープ ^ハ ゲティ サラダ バナナ	スープ ^ハ ゲティ・鶏挽肉・人参・玉 ねぎ・キャツ・きゅうり・ コーン・バナナ	きな粉粥 煮物 すまし汁・オレンジ	米・きな粉・じゃがいも・ なす・人参・玉ねぎ・オレ ンジ	239	8.4	3.1	0.7
月	18	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし グリル ^ハ -スト スープ	豆粥・おひょうの煮つけ 小松菜のお浸し みそ汁・オレンジ	米・グリル ^ハ -スト・おひょう・ 玉ねぎ・人参・小松菜・大 根・オレンジ	粥 鶏肉の炒めもの スープ・ルビー	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ 大根・小松菜・ルビー	235	8.7	1.0	0.5
火	19	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし もやし ^ハ -スト スープ	肉うどん もやしのごま和え ルビー	うどん・鶏肉・小松菜・人 参・もやし・いんげん・こ ま・ルビー	鶏粥 煮物 スープ・バナナ	米・鶏肉・人参・玉ねぎ・ いんげん・もやし・バナナ	213	8.9	1.1	1.0
水	20	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし トマト ^ハ -スト スープ	粥 ミルク煮 スープ・バナナ	米・粉ミルク・鶏肉・じゃ がいも・人参・玉ねぎ・ほ うれん草・バナナ	ピラフ風 ポテトサラダ スープ・ルビー	米・人参・玉ねぎ・じゃが いも・きゅうり・トマト・ ルビー	278	9.7	2.3	0.5
木	7 21	粥裏ごし じゃがいも ^ハ -スト スープ	粥裏ごし キャツ ^ハ -スト スープ	パン粥・春野菜炒め キャベツの和え物 スープ・ルビー	食パン・粉ミルク・鶏肉・ じゃがいも・玉ねぎ・キャ ベツ・人参・ルビー	きな粉粥 煮浸し・粉吹き芋 すまし汁・バナナ	米・きな粉・キャベツ・人 参・じゃがいも・玉ねぎ・ バナナ	267	10.0	4.2	0.9
金	8 22	粥裏ごし 小松菜 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし なす ^ハ -スト スープ	納豆混ぜご飯 小松菜のお浸し スープ・オレンジ	米・納豆・人参・グリル ^ハ - スト・小松菜・コーン・玉ね ぎ・なす・オレンジ	パン粥 ツナのトロ煮 スープ・ルビー	食パン・粉ミルク・ツナ・人 参・なす・玉ねぎ・片栗粉・ 小松菜・ルビー	285	11.0	6.9	1.2
土	9 23	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	鶏丼 煮物 すまし汁・バナナ	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ キャベツ・もやし・バナナ	粉チーズ粥 ソテー スープ・ルビー	米・粉チーズ・玉ねぎ・人 参・もやし・キャベツ・ル ビー	255	8.9	2.3	0.8
月	11 25	粥裏ごし 大根 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし ほうれん草 ^ハ -スト スープ	パン粥・バナナ が ^ハ キ ^ハ の煮つけ サラダ・スープ	食パン・粉ミルク・が ^ハ キ ^ハ ・ きゅうり・大根・コーン・ほう れん草・バナナ	鶏粥 ソテー スープ・オレンジ	米・鶏肉・ほうれん草・ コーン・人参・大根・オレ ンジ	251	9.9	3.7	1.0
火	12 26	粥裏ごし じゃがいも ^ハ -スト スープ	粥裏ごし もやし ^ハ -スト スープ	あんかけ丼 春雨サラダ スープ・ルビー	米・鶏肉・人参・もやし・ 春雨・きゅうり・トマト・ ルビー	粥・オレンジ じゃがいものチーズ煮 トマトサラダ・すまし汁	米・じゃがいも・粉チー ズ・トマト・人参・もや し・オレンジ	260	8.8	2.3	0.8
水	13 27	粥裏ごし キャツ ^ハ -スト スープ	粥裏ごし グリル ^ハ -スト スープ	粥・バナナ 鮭の西京焼き 和え物・すまし汁	米・鮭・人参・グリル ^ハ -スト・ キャツ・バナナ	粥 高野豆腐の煮物 スープ・ルビー	米・高野豆腐・人参・キャ ベツ・グリル ^ハ -スト・ルビー	268	9.4	2.8	0.6
木	14	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし ブロッコリー ^ハ -スト スープ	しょうゆうどん ブロッコリー ^ハ -スト オレンジ	うどん・鶏肉・もやし・ コーン・ブロッコリー・カ リフラワー・オレンジ	粥 鶏炒め すまし汁・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・ブ ロッコリー・人参・コー ン・バナナ	229	7.7	3.4	1.2
特別 メニュー	1	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし 玉ねぎ ^ハ -スト スープ	粥・みそ汁・ルビー 鶏肉の玉ねぎソースかけ きゅうりと大根の和え物	米・鶏肉・玉ねぎ・片栗 粉・きゅうり・大根・人 参・ルビー	パン粥・バナナ チーズ煮 コロコロきゅうり・スープ	食パン・粉ミルク・玉ね ぎ・人参・粉チーズ・きゅ うり・大根・バナナ	265	9.2	5.7	0.9
誕生会	28	粥裏ごし 人参 ^ハ -スト スープ	粥裏ごし ブロッコリー ^ハ -スト スープ	しょうゆうどん ブロッコリー ^ハ -スト オレンジ	うどん・鶏肉・もやし・ コーン・ブロッコリー・カ リフラワー・オレンジ	粥 鶏炒め すまし汁・バナナ	米・鶏肉・キャベツ・ブ ロッコリー・人参・コー ン・バナナ	229	7.7	3.4	1.2

*成分表は中期食の値になります。