離乳食献立表 11月分

曜日	日	2回後期食 10時	食材	2時	食材	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g
月	2 16 30	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	鶏軟飯・オレンジ 白菜のごま和え ふかしいも・人参スープ	米・鶏肉・白菜・もやし・ごま・じゃがいも・人参・オレンジ	341	10.4	5.5	0.6
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	軟飯・バナナ そぼろ炒め じゃがいものすまし汁	米・豚挽肉・人参・コーン・じゃがいも・バナナ	349	12.1	7.2	1.2
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	軟飯・オレンジ 鶏のチーズ煮 トマトスープ	米・鶏肉・人参・かぼちゃ・粉チーズ・トマト・オレンジ	311	12.2	7.4	1.2
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	軟飯・ルビー 鶏炒め・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ和え 人参のすまし汁	米・鶏肉・大根・キャベツ・ブロッコリー・人参・ルビー	323	11.7	3.6	0.6
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	軟飯・バナナ 豆腐の野菜あんかけ キャベツスープ	米・豆腐・人参・玉ねぎ・小松菜・片栗粉・キャベツ・バナナ	348	11.2	5.4	0.5
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	粉チーズ軟飯・バナナ サラダ スープ	米・粉チーズ・人参・もやし・きゅうり・コーン・バナナ	308	10.2	5.1	1.5
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	軟飯・柿 豆腐のみそ煮 人参のすまし汁	米・豆腐・なす・玉ねぎ・人参・柿	326	11.9	4.4	0.4
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	小松菜軟飯・バナナ 野菜炒め スープ	米・小松菜・豚肉・人参・玉ねぎ・もやし・コーン・バナナ	326	12.0	6.6	0.7
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	食パン・ルビー 豆腐のあんかけ スープ	食パン・豆腐・人参・大根・片栗粉・玉ねぎ・ルビー	315	12.2	6.5	1.1
木	12 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	軟飯・バナナ きんぴら・煮物 すまし汁	米・豚肉・れんこん・かぼちゃ・チンゲン菜・バナナ	365	11.4	6.5	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	軟飯・みかん ツナのトロ煮 すまし汁	米・ツナ・大根・かぼちゃ・玉ねぎ・ほうれん草・みかん	356	15.1	9.2	1.3
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	粉チーズ軟飯・ルビー 煮物 すまし汁	米・粉チーズ・もやし・玉ねぎ・人参・キャベツ・ルビー	321	10.2	4.8	0.8