

2022年7月離乳食後期献立

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (%エネルギー)	脂質 (g)	脂質 (%エネルギー)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	炭水化物 (%エネルギー)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	101	6	23.8	0.5	4.5	15	17	71.7	1.3	0.4

エネルギー：エネルギー (kcal) 食塩：食塩相当量 (g) たん：栄養計算用たんぱく質 (g) 脂質：栄養計算用脂質 (g) 炭水：栄養計算用炭水化物 (g)

日					月					火					水					木					金					土											
26					27					28					29					30					1					2											
																									かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁					かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ											
エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー	104		食塩	0.3	エネルギー	98		食塩	0.2							
たん		脂質		炭水	たん		脂質		炭水	たん		脂質		炭水	たん		脂質		炭水	たん		脂質		炭水	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	17.7	たん	6.4	脂質	0.2	炭水	16.5					
<b>3</b>					<b>4</b>					<b>5</b>					<b>6</b>					<b>7</b>					<b>8</b>					<b>9</b>											
鶏肉のみそ煮込みうどん 豆腐とトマトのわかめサラダ フルーツ (オレンジ)					かゆ 助宗たらと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ					かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁					かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 こまつ菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)					やわらか野菜そうめん トマトサラダ さつま芋のマッシュ ヨーグルト					かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ フルーツ (オレンジ)					かゆ 豆腐と小松菜のコトコト煮 大根サラダ みそ汁											
エネルギー	38		食塩	0.2	エネルギー	52		食塩	0.4	エネルギー	78		食塩	0.3	エネルギー	120		食塩	0.3	エネルギー	131		食塩	1.0	エネルギー	86		食塩	0.2	エネルギー	93		食塩	0.3							
たん	1.5	脂質	0.4	炭水	5.8	たん	4.1	脂質	0.5	炭水	7.1	たん	6.9	脂質	0.6	炭水	10.4	たん	4.8	脂質	0.3	炭水	23.0	たん	7.2	脂質	1.2	炭水	21.6	たん	6.1	脂質	0.2	炭水	13.7	たん	2.5	脂質	0.7	炭水	18.3
<b>10</b>					<b>11</b>					<b>12</b>					<b>13</b>					<b>14</b>					<b>15</b>					<b>16</b>											
かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ					かゆ 助宗たらと小松菜のとりとろ煮 ブロッコリーと人参のだし煮 みそ汁					鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)					かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁					かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根のサラダ みそ汁					かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁					かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ											
エネルギー	109		食塩	0.2	エネルギー	96		食塩	0.3	エネルギー	86		食塩	0.3	エネルギー	109		食塩	0.5	エネルギー	100		食塩	0.3	エネルギー	103		食塩	0.3	エネルギー	110		食塩	0.2							
たん	6.6	脂質	0.2	炭水	18.9	たん	5.0	脂質	0.6	炭水	16.5	たん	6.3	脂質	0.3	炭水	13.4	たん	7.8	脂質	0.4	炭水	17.4	たん	6.5	脂質	0.3	炭水	16.7	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	17.4	たん	7.1	脂質	0.6	炭水	18.0
<b>17</b>					<b>18</b>					<b>19</b>					<b>20</b>					<b>21</b>					<b>22</b>					<b>23</b>											
かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ					かゆ 助宗たらと玉ねぎの豆乳煮 人参のだし煮 スープ					かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 大根と人参のサラダ みそ汁					かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根と人参のサラダ スープ					かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 さつま芋のサラダ ヨーグルト					かゆ 鶏肉と夏野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ フルーツ (オレンジ)					かゆ 豆腐と小松菜のコトコト煮 大根サラダ みそ汁											
エネルギー	98		食塩	0.2	エネルギー	93		食塩	0.2	エネルギー	111		食塩	0.3	エネルギー	109		食塩	0.2	エネルギー	126		食塩	0.2	エネルギー	115		食塩	0.2	エネルギー	93		食塩	0.3							
たん	6.4	脂質	0.2	炭水	16.5	たん	4.7	脂質	0.6	炭水	16.4	たん	7.7	脂質	0.8	炭水	17.1	たん	6.6	脂質	0.2	炭水	18.8	たん	7.5	脂質	1.1	炭水	20.2	たん	6.6	脂質	0.2	炭水	20.2	たん	2.5	脂質	0.7	炭水	18.3
<b>24</b>					<b>25</b>					<b>26</b>					<b>27</b>					<b>28</b>					<b>29</b>					<b>30</b>											
鶏肉のみそ煮込みうどん 豆腐とトマトのわかめサラダ フルーツ (オレンジ)					かゆ 助宗たらと小松菜のとりとろ煮 ブロッコリーと人参のだし煮 みそ汁					鶏肉と野菜のくたくたうどん さつま芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)					かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁					こめ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根サラダ みそ汁					かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぼちゃサラダ みそ汁					かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ											
エネルギー	120		食塩	1.1	エネルギー	96		食塩	0.3	エネルギー	125		食塩	1.0	エネルギー	109		食塩	0.5	エネルギー	100		食塩	0.3	エネルギー	106		食塩	0.3	エネルギー	109		食塩	0.2							
たん	7.8	脂質	0.7	炭水	19.2	たん	5.0	脂質	0.6	炭水	16.5	たん	6.2	脂質	0.4	炭水	22.5	たん	7.8	脂質	0.4	炭水	17.4	たん	6.5	脂質	0.3	炭水	16.7	たん	6.5	脂質	0.3	炭水	18.0	たん	7.0	脂質	0.5	炭水	17.8
<b>31</b>					1					2					3					4					5					6											
かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ 豆乳スープ																																									
エネルギー	110		食塩	0.2	エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー			食塩		エネルギー			食塩								
たん	7.1	脂質	0.6	炭水	18.0	たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水							