

2022年8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	106	5.6	21.1	0.6	5.1	12	18.4	73.8	1.5	0.4

2022年8月離乳食後期献立

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			
	31				1				2				3				4				5				6			
昼食	おかゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁				やわらか野菜そうめん かぼちゃときゅうりのサラダ フルーツ (オレンジ)				おかゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根と人参のサラダ みそ汁				人参かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ (オレンジ)				鶏肉のくたくた豆乳そうめん 大根とわかめのサラダ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁							
合計	エネルギー		食塩		エネルギー	87	食塩	0.4	エネルギー	130	食塩	1.0	エネルギー	96	食塩	0.3	エネルギー	112	食塩	0.3	エネルギー	120	食塩	1.0	エネルギー	101	食塩	0.4
	たん	脂質	炭水		たん	4.3	脂質	0.3	たん	6.6	脂質	0.5	たん	2.4	脂質	0.7	たん	5.9	脂質	0.4	たん	7.0	脂質	0.8	たん	5.8	脂質	0.3
	7				8				9				10				11				12				13			
昼食	かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 白菜と人参のしらすサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と夏野菜のトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁				かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりのワカメサラダ スープ				かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁			
合計	エネルギー	101	食塩	0.3	エネルギー	100	食塩	0.3	エネルギー	104	食塩	0.4	エネルギー	103	食塩	0.2	エネルギー	131	食塩	0.3	エネルギー	100	食塩	0.5	エネルギー	82	食塩	0.3
	たん	5.7	脂質	0.3	たん	5.8	脂質	0.4	たん	6.9	脂質	0.7	たん	5.7	脂質	0.4	たん	4.5	脂質	3.8	たん	5.6	脂質	0.3	たん	2.3	脂質	0.6
	14				15				16				17				18				19				20			
昼食	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				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				やわらか野菜そうめん かぼちゃのサラダ				かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根と人参のサラダ				かゆ 鶏肉と野菜のとろとろ煮 ポテトサラダ みそ汁				鶏肉の味噌煮込みうどん 豆腐とトマトのわかめサラダ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁			
合計	エネルギー	110	食塩	0.2	エネルギー	98	食塩	0.2	エネルギー	126	食塩	1.0	エネルギー	82	食塩	0.2	エネルギー	113	食塩	0.3	エネルギー	77	食塩	0.3	エネルギー	107	食塩	0.4
	たん	6.1	脂質	0.6	たん	6.4	脂質	0.2	たん	7.6	脂質	0.4	たん	2.3	脂質	0.6	たん	6.6	脂質	0.3	たん	6.8	脂質	0.6	たん	6.9	脂質	0.3
	21				22				23				24				25				26				27			
昼食	かゆ 豆腐となすのやわらか煮 ほうれん草と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のだし煮 きゅうりサラダ ヨーグルト				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				かゆ 助宗タラと人参のやわらか煮 白菜のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				人参かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりと大根のトマトサラダ スープ				かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁			
合計	エネルギー	175	食塩	0.3	エネルギー	102	食塩	0.3	エネルギー	106	食塩	0.2	エネルギー	108	食塩	0.3	エネルギー	103	食塩	0.3	エネルギー	102	食塩	0.2	エネルギー	82	食塩	0.3
	たん	8.5	脂質	0.6	たん	6.8	脂質	0.3	たん	5.5	脂質	0.3	たん	7.0	脂質	0.5	たん	4.9	脂質	0.6	たん	6.5	脂質	0.2	たん	2.3	脂質	0.6
	28				29				30				31				1				2				3			
昼食	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				かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				やわらか野菜そうめん かぼちゃときゅうりのサラダ フルーツ (梨)				かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 大根と人参のサラダ みそ汁															
合計	エネルギー	110	食塩	0.2	エネルギー	99	食塩	0.3	エネルギー	129	食塩	1.0	エネルギー	96	食塩	0.3	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	たん	4.4	脂質	0.3	たん	7.5	脂質	0.4	たん	2.4	脂質	0.7	たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質	