

2022年8月離乳食初期献立

	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	36	0.7	7.8	0.1	2.5	0	7.3	89.7	0.9	0

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					かゆベスト トマトベスト 小松菜・人参ベスト 玉ねぎベスト				そうめんベスト 人参ベスト かぼちゃベスト フルーツ（オレンジ）				かゆベスト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ベスト 大根・人参ベスト さつま芋ベスト				人参がゆベスト キャベツ・玉ねぎベスト じゃがいもベスト 小松菜ベスト フルーツ（オレンジ）				かゆベスト 玉ねぎベスト チンゲン菜・人参ベスト バナナベスト				かゆベスト 玉ねぎベスト 人参・キャベツベスト																														
	エネルギー				食塩				エネルギー		27		食塩		0.0		エネルギー		42		食塩		0.0		エネルギー		43		食塩		0.0		エネルギー		44		食塩		0.0		エネルギー		50		食塩		0.0		エネルギー		26		食塩		0.0
合計	たん		脂質		炭水		たん	0.5	脂質	0.1	炭水	5.6	たん	0.7	脂質	0.1	炭水	8.6	たん	1.1	脂質	0.3	炭水	8.4	たん	0.8	脂質	0.1	炭水	9.2	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	10.8	たん	0.4	脂質	0.0	炭水	5.6													
	7				8				9				10				11				12				13																														
昼食	かゆベスト 豆腐・白菜・人参ベスト トマトベスト 玉ねぎベスト				かゆベスト 玉ねぎ・キャベツベスト 大根・人参ベスト 小松菜ベスト				かゆベスト じゃが芋ベスト チンゲン菜・人参ベスト 玉ねぎベスト				かゆベスト かぼちゃと玉ねぎのトマト煮ベスト ほうれん草ベスト				かゆベスト 人参ベスト 白菜ベスト 玉ねぎ・豆腐ベスト フルーツ（オレンジ）				かゆベスト じゃが芋・玉ねぎ・人参ベスト ほうれん草ベスト				かゆベスト 人参ベスト キャベツベスト 小松菜ベスト フルーツ（オレンジ）																														
	エネルギー		32		食塩		0.0		エネルギー		26		食塩		0.0		エネルギー		32		食塩		0.0		エネルギー		35		食塩		0.0		エネルギー		43		食塩		0.0		エネルギー		30		食塩		0.0		エネルギー		38		食塩		0.0
合計	たん	0.9	脂質	0.3	炭水	5.9	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	5.3	たん	0.5	脂質	0.0	炭水	6.7	たん	0.7	脂質	0.1	炭水	7.1	たん	1.1	脂質	0.3	炭水	8.2	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	6.1	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	7.9													
	14				15				16				17				18				19				20																														
昼食	かゆベスト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ベスト じゃが芋・大根ベスト				かゆベスト ブロッコリーベスト 小松菜・人参ベスト 玉ねぎベスト				そうめんベスト 人参ベスト かぼちゃベスト				かゆベスト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ベスト 大根・人参ベスト				かゆベスト 玉ねぎ・人参ベスト じゃが芋ベスト キャベツベスト				かゆベスト 玉ねぎベスト チンゲン菜・人参ベスト バナナベスト				かゆベスト 玉ねぎベスト 人参・キャベツベスト																														
	エネルギー		31		食塩		0.0		エネルギー		28		食塩		0.0		エネルギー		30		食塩		0.0		エネルギー		32		食塩		0.0		エネルギー		31		食塩		0.0		エネルギー		50		食塩		0.0		エネルギー		26		食塩		0.0
合計	たん	0.5	脂質	0.0	炭水	6.6	たん	0.7	脂質	0.1	炭水	5.5	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	6.1	たん	1.0	脂質	0.3	炭水	5.8	たん	0.5	脂質	0.0	炭水	6.7	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	10.8	たん	0.4	脂質	0.0	炭水	5.6													
	21				22				23				24				25				26				27																														
昼食	かゆベスト 豆腐・白菜・人参ベスト トマトベスト 玉ねぎベスト				かゆベスト 玉ねぎ・キャベツベスト 大根・人参ベスト 小松菜ベスト				かゆベスト じゃが芋ベスト チンゲン菜・人参ベスト				かゆベスト かぼちゃと玉ねぎのトマト煮ベスト ほうれん草ベスト				かゆベスト 人参ベスト 白菜ベスト 玉ねぎ・豆腐ベスト フルーツ（オレンジ）				かゆベスト じゃが芋・玉ねぎ・人参ベスト ほうれん草ベスト 梨ベスト				かゆベスト 人参ベスト キャベツベスト 小松菜ベスト フルーツ（オレンジ）																														
	エネルギー		32		食塩		0.0		エネルギー		26		食塩		0.0		エネルギー		31		食塩		0.0		エネルギー		32		食塩		0.0		エネルギー		43		食塩		0.0		エネルギー		41		食塩		0.0		エネルギー		38		食塩		0.0
合計	たん	0.9	脂質	0.3	炭水	5.9	たん	0.5	脂質	0.1	炭水	5.3	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	6.4	たん	0.7	脂質	0.1	炭水	6.4	たん	1.1	脂質	0.3	炭水	8.2	たん	0.7	脂質	0.1	炭水	8.6	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	7.9													
	28				29				30				31				1				2				3																														
昼食	かゆベスト チンゲン菜・玉ねぎ・人参ベスト じゃが芋・大根ベスト				かゆベスト トマトベスト 小松菜・人参ベスト フルーツ（オレンジ）				そうめんベスト 人参ベスト かぼちゃベスト 梨ベスト				かゆベスト 人参ベスト 豆腐・玉ねぎ・ほうれん草ベスト 大根・人参ベスト さつま芋ベスト																																										
	エネルギー		31		食塩		0.0		エネルギー		39		食塩		0.0		エネルギー		62		食塩		0.4		エネルギー		43		食塩		0.0		エネルギー				食塩				エネルギー				食塩										
合計	たん	0.5	脂質	0.0	炭水	6.6	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	8.2	たん	1.2	脂質	0.2	炭水	12.9	たん	1.1	脂質	0.3	炭水	8.4	たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水														