

ママサポ・テラス安城桜井駅前園

2022. 9月離乳食中期献立

	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	91	5	22	0.4	4	12	15.9	74	1.1	0.3

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																															
	28								29								30								31								1								2								3							
昼食																									かゆ 鶏肉と小松菜ののり煮 白菜と人参のサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉とさつまいもの豆乳煮 スープ ヨーグルト								かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 みそ汁 フルーツ (オレンジ)															
合計	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩																
	77	5.6	0.5	11.5	0.6	84	5.2	0.2	14.2	0.2	90	4.0	0.5	16.2	0.2	92	5.2	0.3	16.3	0.3	92	5.7	0.3	15.6	0.4	92	5.1	0.2	15.5	0.2	88	5.1	0.2	15.2	0.2	133	6.2	1.0	23.6	0.2	101	3.9	0.3	19.4	0.2											
	4				5				6				7				8				9				10																															
昼食	鶏肉と味噌煮込みうどん 豆腐とトマトのわかめサラダ フルーツ (オレンジ)								かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草サラダ スープ								かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)								かゆ 鶏肉と玉ねぎの玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁								かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと人参のだし煮 みそ汁							
合計	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩																
	77	5.6	0.5	11.5	0.6	84	5.2	0.2	14.2	0.2	90	4.0	0.5	16.2	0.2	92	5.2	0.3	16.3	0.3	92	5.7	0.3	15.6	0.4	92	5.1	0.2	15.5	0.2	88	5.1	0.2	15.2	0.2	88	6.2	1.0	23.6	0.2	94	3.9	0.3	19.4	0.2											
	11				12				13				14				15				16				17																															
昼食	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								鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのマッシュ フルーツ (オレンジ)								かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ スープ フルーツ (オレンジ)								かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉と小松菜ののり煮 白菜と人参のサラダ 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 フルーツ (オレンジ)								かゆ 助宗タラのおろし煮 ほくほくじゃが芋 みそ汁 フルーツ (オレンジ)							
合計	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩																
	81	4.9	0.2	14.1	0.2	84	5.3	0.3	13.7	0.6	95	4.9	0.5	16.5	0.2	94	5.0	0.2	17.1	0.2	89	5.1	0.2	15.5	0.2	89	5.4	0.5	14.9	0.1	89	5.4	0.5	14.9	0.1	99	3.8	0.2	19.1	0.2																
	18				19				20				21				22				23				24																															
昼食	鶏肉と味噌煮込みうどん 豆腐とトマトのわかめサラダ フルーツ (オレンジ)								かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 ほうれん草サラダ スープ								かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 豆腐と人参のサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 キャベツと人参のサラダ すまし汁								かゆ 鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 チンゲン菜と人参のしらすサラダ みそ汁								さつまいがゆ 鶏肉と人参のやわらか煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)								かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 おふと人参のだし煮 みそ汁							
合計	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩																
	77	5.6	0.5	11.5	0.6	84	5.2	0.2	14.2	0.2	78	3.9	0.5	13.6	0.2	93	5.3	0.3	16.3	0.3	92	5.7	0.3	15.6	0.4	92	5.0	0.2	18.9	0.1	102	5.0	0.2	18.9	0.1	94	5.5	0.3	16.1	0.3																
	25				26				27				28				29				30				1																															
昼食	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								鶏肉とチンゲン菜のくたくたうどん かぼちゃのマッシュ								かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉と小松菜ののり煮 白菜と人参のサラダ みそ汁								かゆ 鶏肉とさつまいもの豆乳煮 スープ ヨーグルト															
合計	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩	エネルギー	たん	脂質	炭水	食塩																
	81	5.0	0.2	14.1	0.2	72	5.2	0.3	11.2	0.7	78	3.8	0.5	13.7	0.2	94	5.0	0.2	17.1	0.2	81	3.4	0.2	15.4	0.3	81	6.2	1.0	23.6	0.6	133	6.2	1.0	23.6	0.6	133	6.2	1.0	23.6	0.6	133	6.2	1.0	23.6	0.6											