2022年10月離乳中期献立

	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	脂質	脂質	コレステロール	炭水化物	炭水化物	食物繊維	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(%エネルギー)	(g)	(%エネルギー)	(mg)	(g)	(%エネルギー)	(g)	(g)
平均値	91	5.2	22.9	0.3	3	12	15.9	74.1	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)

	B	月	火	水	木	金	指質(g) 灰水:宋餐計算用灰水化物(g) 土	
	25	26	27	28	29	30	1	
	25	26	21	28	29	30	かゆ	
昼食							鶏肉のみそ煮	
一些及							じゃが芋のマッシュ	
	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	エネルギー 91 食塩 0.2	
合計	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 脂質 炭水	たん 5.1 脂質 0.2 炭水 16.0	
-	2	3	4	5	6	7	8	
	かゆ	かゆ	かゆ		鶏肉の味噌煮込みうどん	人参がゆ	かゆ	
	鶏肉と野菜のやわらか煮	鶏肉と野菜のくたくた煮	鶏肉とキャベツのくたくた煮			鶏肉とじゃが芋の豆乳煮	鶏肉とキャベツのくたくた煮	
昼食	白菜と人参のサラダ	きゅうりと人参のサラダ	人参のだし煮		フルーツ (オレンジ)	きゅうりサラダ	かぼちゃのマッシュ	
	豆乳スープ		みそ汁				みそ汁	
	エネルギー 94 食塩 0.2	エネルギー 82 食塩 0.2	エネルギー 85 食塩 0.4	エネルギー 83 食塩 0.2	エネルギー 78 食塩 0.6	エネルギー 92 食塩 0.1	エネルギー 92 食塩 0.4	
合計	たん 5.6 脂質 0.5 炭水 15.8	たん 5.0 脂質 0.2 炭水 14.1	たん 5.4 脂質 0.3 炭水 14.5	たん 5.1 脂質 0.2 炭水 14.3	たん 5.6 脂質 0.6 炭水 11.6	たん 5.4 脂質 0.5 炭水 15.7	たん 5.2 脂質 0.3 炭水 16.0	
	9	10	11	12	13	14	15	
	かゆ	鶏肉のくたくた味噌うどん	かゆ			かゆ	かゆ	
	鶏肉と野菜のほくほく煮	小松菜と人参のやわらか煮	鶏肉と野菜のやわらか煮	鶏肉と野菜のくたくた煮	鶏肉と野菜のやわらか煮	鶏肉と人参のやわらか煮	鶏肉のみそ煮	
昼食	大根ときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)		チンゲン菜サラダ	人参のだし煮	白菜ときゅうりのサラダ	さつま芋サラダ	じゃが芋のマッシュ	
	スープ		すまし汁	スープ	スープ	すまし汁		
A =1	エネルギー 93 食塩 0.3	エネルギー 81 食塩 0.7	エネルギー 86 食塩 0.3	エネルギー 84 食塩 0.4	エネルギー 95 食塩 0.3	エネルギー 100 食塩 0.4	エネルギー 91 食塩 0.2	
合計	たん 5.7 脂質 0.5 炭水 15.4	たん 5.3 脂質 0.3 炭水 12.8	たん 5.4 脂質 0.2 炭水 14.5	たん 5.2 脂質 0.2 炭水 14.3	たん 5.1 脂質 0.2 炭水 17.0	たん 5.2 脂質 0.2 炭水 18.4	たん 5.1 脂質 0.2 炭水 16.0	
	16	17	18	19	20	21	22	
	かゆ	かゆ	かゆ	かゆ	かゆ	かゆ	かゆ	
	鶏肉と野菜のやわらか煮 助宗タラとチンゲン菜のやわらか煮		鶏肉とキャベツのくたくた煮	鶏肉と野菜のやわらか煮	助宗タラとキャベツのやわらか煮	鶏肉と野菜のやわらか煮	鶏肉とキャベツのくたくた煮	
昼食		さつま芋のマッシュ	人参のだし煮		大根とキャベツのやわらか煮	小松菜サラダ	かぼちゃのマッシュ	
		みそ汁	みそ汁		すまし汁	みそ汁	みそ汁	
		フルーツ (りんご)						
合計	エネルギー 92 食塩 0.2	エネルギー 100 食塩 0.3	エネルギー 85 食塩 0.4	エネルギー 83 食塩 0.2	エネルギー 92 食塩 0.3	エネルギー 87 食塩 0.3	エネルギー 92 食塩 0.4	
шш	たん 5.5 脂質 0.4 炭水 15.6	たん 3.5 脂質 0.2 炭水 22.3		たん 5.0 脂質 0.2 炭水 14.2	たん 3.6 脂質 0.3 炭水 17.6	たん 5.5 脂質 0.3 炭水 14.7	たん 5.2 脂質 0.3 炭水 16.0	
	23	24	25	26	27	28	29	
	かゆ	鶏肉のくたくた味噌うどん	かゆ			かゆ	かゆ	
	鶏肉と野菜のほくほく煮	小松菜と人参のやわらか煮	鶏肉と野菜のやわらか煮			鶏肉と人参のやわらか煮	鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ	
昼食	大根ときゅうりのサラダスープ	フルーツ (オレンジ)	チンゲン菜サラダ すまし汁		白菜ときゅうりのサラダ スープ	さつま芋サラダ すまし汁	C4 5 4 9 2 3	
	~_>		9 4 6/1		フルーツ (りんご)	9 & 0/1		
	- キョルゲ 02 森地 0.2	エネルギー 81 食塩 0.7	エネルギー 87 食塩 0.3			T > 1 + 1 100 A = 0.4	T > 11 4 2 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	
合計	エネルギー 92 食塩 0.2 たん 5.6 脂質 0.5 炭水 15.3		エネルギー 87 食塩 0.3 たん 5.4 脂質 0.2 炭水 14.8	エネルギー 83 食塩 0.3 たん 5.1 脂質 0.2 炭水 14.2	エネルギー 94 食塩 0.2 たん 5.1 脂質 0.2 炭水 17.0	エネルギー 100 食塩 0.4 たん 5.2 脂質 0.2 炭水 18.4	エネルギー 91 食塩 0.2 たん 5.1 脂質 0.2 炭水 16.0	
	7.6人 5.6 順員 0.5 灰水 15.3	たん 5.3 脂質 0.3 炭水 12.8 31	たん 5.4 順負 0.2 灰水 14.8	たん 5.1 脂質 0.2 炭水 14.2 2	3 3 5.1 届員 0.2 灰水 17.0	たん 5.2 脂質 0.2 灰水 18.4	たん 5.1 脂質 0.2 炭水 16.0	
	かゆ	31 人参がゆ	1	2	3	4	5	
	鶏肉と野菜のやわらか煮	八参がゆ 鶏肉とかぼちゃの豆乳煮						
昼食	白菜と人参のサラダ	スープ						
	豆乳スープ	フルーツ (りんご)						
	エネルギー 92 食塩 0.2	エネルギー 112 食塩 0.1	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	
合計	たん 5.5 脂質 0.4 炭水 15.6	たん 5.5 脂質 0.5 炭水 20.0	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	
	/C/0 3.3 周長 0.4 灰小 13.0	75.70 3.3 周長 0.3 灰小 20.0	たん 川見 灰小	/2/0 周見 次小	/C/0 川貝 灰小	/C/0 周見 灰小	たん 川泉 灰小	