

ママサポ・テラス安城桜井駅前園

2022月11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	108	6.4	23.7	0.4	3.3	16	18.4	73	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 30				月 31				火 1				水 2				木 3				金 4				土 5																	
昼食									かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉とかぼちゃのほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁				かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 カブと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉とほうれん草のくたくた煮 白菜のしらす煮 みそ汁				かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりとにんじんのサラダ みそ汁																	
合計	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	120	食塩	0.4	エネルギー	111	食塩	0.3	エネルギー	105	食塩	0.6	エネルギー	96	食塩	0.4														
	たん	脂質	炭水		たん	脂質	炭水		たん	7.0	脂質	0.6	炭水	17.9	たん	7.0	脂質	0.4	炭水	20.6	たん	4.5	脂質	0.3	炭水	21.2	たん	7.9	脂質	0.4	炭水	16.1	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	15.9				
	6				7				8				9				10				11				12																	
昼食	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 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ (オレンジ)				かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 キャベツと人参のだし煮 みそ汁				かゆ 助宗タラのトマト煮 白菜サラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)				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)				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 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁																	
合計	エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	115	食塩	0.3	エネルギー	89	食塩	0.3	エネルギー	102	食塩	0.2	エネルギー	125	食塩	1.1	エネルギー	103	食塩	0.3	エネルギー	95	食塩	0.3														
	たん	6.6	脂質	0.2	炭水	18.9	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	20.1	たん	4.6	脂質	0.3	炭水	15.9	たん	4.4	脂質	0.3	炭水	19.4	たん	8.1	脂質	0.7	炭水	19.9	たん	6.5	脂質	0.2	炭水	17.4	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	15.4
	13				14				15				16				17				18				19																	
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				かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりサラダ みそ汁				かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉と大根のトマト煮 きゅうりのサラダ スープ				人参かゆ 鶏肉と野菜のコトコト煮 小松菜サラダ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁																	
合計	エネルギー	98	食塩	0.3	エネルギー	113	食塩	0.4	エネルギー	107	食塩	0.3	エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	98	食塩	0.2	エネルギー	113	食塩	0.2	エネルギー	96	食塩	0.4														
	たん	6.4	脂質	0.2	炭水	16.5	たん	5.0	脂質	0.6	炭水	20.4	たん	7.0	脂質	0.6	炭水	17.5	たん	4.5	脂質	0.3	炭水	20.0	たん	6.5	脂質	0.2	炭水	16.3	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	19.8	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	15.9
	20				21				22				23				24				25				26																	
昼食	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 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもと人参のマッシュ				コトコト鶏うどん かぼちゃのとろみ煮 フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 チンゲン菜と根菜のだし煮 みそ汁				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 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁																	
合計	エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	115	食塩	0.3	エネルギー	109	食塩	0.2	エネルギー	151	食塩	1.1	エネルギー	105	食塩	0.4	エネルギー	125	食塩	1.1	エネルギー	95	食塩	0.3														
	たん	6.6	脂質	0.2	炭水	18.9	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	20.2	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	18.9	たん	8.1	脂質	0.9	炭水	25.7	たん	7.0	脂質	0.3	炭水	17.3	たん	8.1	脂質	0.7	炭水	19.9	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	15.4
	27				28				29				30				1				2				3																	
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				かゆ 助宗タラと野菜の豆乳煮 玉ねぎとれんこんのだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとワカメのサラダ みそ汁				かゆ 白糸タラと白菜のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁																													
合計	エネルギー	98	食塩	0.3	エネルギー	113	食塩	0.4	エネルギー	111	食塩	0.4	エネルギー	96	食塩	0.4	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー		食塩															
	たん	6.4	脂質	0.2	炭水	16.5	たん	5.0	脂質	0.6	炭水	20.4	たん	7.1	脂質	0.6	炭水	18.0	たん	5.1	脂質	0.7	炭水	16.3	たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水	