

2023年3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	38	0.7	7.4	0.1	2.4	0	7.9	90.2	0.8	0.1

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																	
	26				27				28				1				2				3				4																	
昼食													うどんベースト 白菜・人参ベースト 玉ねぎベースト				かゆベースト 玉ねぎ・キャベツベースト 人参ベースト ほうれん草ベースト				かゆベースト かぼちゃ・人参ベースト りんごベースト				かゆベースト 玉ねぎ・じゃが芋ベースト 白菜・人参ベースト																	
合計	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	52	食塩	0.4	エネルギー	27	食塩	0.0	エネルギー	58	食塩	0.0	エネルギー	28	食塩	0.0														
	たん	脂質	炭水		たん	脂質	炭水		たん	脂質	炭水		たん	1.0	脂質	0.1	炭水	11.1	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	5.5	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	12.6	たん	0.5	脂質	0.0	炭水	6.1						
昼食	5				6				7				8				9				10				11																	
合計	エネルギー	25	食塩	0.0	エネルギー	38	食塩	0.0	エネルギー	44	食塩	0.0	エネルギー	44	食塩	0.4	エネルギー	35	食塩	0.0	エネルギー	32	食塩	0.0	エネルギー	43	食塩	0.0														
	たん	0.4	脂質	0.0	炭水	5.4	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	8.2	たん	1.0	脂質	0.3	炭水	8.8	たん	1.4	脂質	0.4	炭水	8.2	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	7.4	たん	0.6	脂質	0.0	炭水	6.9	たん	1.1	脂質	0.3	炭水	8.4
昼食	12				13				14				15				16				17				18																	
合計	エネルギー	26	食塩	0.0	エネルギー	43	食塩	0.0	エネルギー	39	食塩	0.0	エネルギー	52	食塩	0.4	エネルギー	27	食塩	0.0	エネルギー	45	食塩	0.0	エネルギー	28	食塩	0.0														
	たん	0.4	脂質	0.0	炭水	5.6	たん	1.0	脂質	0.3	炭水	8.5	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	8.2	たん	1.0	脂質	0.1	炭水	11.1	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	5.5	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	9.7	たん	0.5	脂質	0.0	炭水	6.1
朝食	19				20				21				22				23				24				25																	
合計	エネルギー	25	食塩	0.0	エネルギー	38	食塩	0.0	エネルギー	44	食塩	0.0	エネルギー	44	食塩	0.4	エネルギー	35	食塩	0.0	エネルギー	32	食塩	0.0	エネルギー	43	食塩	0.0														
	たん	0.4	脂質	0.0	炭水	5.4	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	8.2	たん	1.0	脂質	0.3	炭水	8.8	たん	1.4	脂質	0.4	炭水	8.2	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	7.4	たん	0.6	脂質	0.0	炭水	6.9	たん	1.1	脂質	0.3	炭水	8.4
昼食	26				27				28				29				30				31				1																	
合計	エネルギー	26	食塩	0.0	エネルギー	43	食塩	0.0	エネルギー	42	食塩	0.0	エネルギー	52	食塩	0.4	エネルギー	27	食塩	0.0	エネルギー	45	食塩	0.0	エネルギー		食塩															
	たん	0.4	脂質	0.0	炭水	5.6	たん	1.0	脂質	0.3	炭水	8.5	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	8.8	たん	1.0	脂質	0.1	炭水	11.1	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	5.5	たん	0.6	脂質	0.1	炭水	9.7	たん		脂質		炭水	