

2023年8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	88	4.6	20.9	0.4	4.1	10	15.4	75	1.1	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				月				火				水				木				金				土																	
	30				31				1				2				3				4				5																	
昼食									やわらか野菜そうめん さつま芋のマッシュ				かゆ 助宗タラと玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草と人参のくたくた煮 みそ汁 フルーツ (梨)				人参がかゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 チンゲン菜と人参のとりみ煮 フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁																	
合計	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー	107	食塩	0.6	エネルギー	96	食塩	0.3	エネルギー	100	食塩	0.3	エネルギー	131	食塩	0.2	エネルギー	83	食塩	0.4														
	たん	脂質	炭水		たん	脂質	炭水		たん	3.3	脂質	2.1	炭水	17.9	たん	3.8	脂質	0.3	炭水	17.9	たん	5.4	脂質	0.3	炭水	17.7	たん	3.6	脂質	0.2	炭水	27.2	たん	5.1	脂質	0.2	炭水	14.3				
	6				7				8				9				10				11				12																	
昼食	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 豆腐と白菜のサラダ				かゆ 鶏肉と夏野菜のみそ煮 キャベツサラダ スープ				かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 玉ねぎのだし煮				かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 きゅうりサラダ スープ フルーツ (オレンジ)				かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁																	
合計	エネルギー	91	食塩	0.3	エネルギー	87	食塩	0.3	エネルギー	84	食塩	0.2	エネルギー	90	食塩	0.2	エネルギー	72	食塩	0.2	エネルギー	100	食塩	0.3	エネルギー	72	食塩	0.4														
	たん	5.5	脂質	0.5	炭水	15.0	たん	5.4	脂質	0.3	炭水	14.8	たん	5.3	脂質	0.5	炭水	13.8	たん	5.0	脂質	0.2	炭水	15.9	たん	1.8	脂質	0.4	炭水	14.4	たん	5.4	脂質	0.2	炭水	17.7	たん	2.1	脂質	0.5	炭水	13.9
	13				14				15				16				17				18				19																	
昼食	くたくた鶏うどん さつま芋のマッシュ みそ汁				かゆ 鶏肉となすの豆乳煮 キャベツと人参のサラダ				やわらか野菜そうめん かぼちゃサラダのマッシュ				かゆ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ブロッコリーサラダ				かゆ 鶏肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ほうれん草と人参のだし煮 みそ汁				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁																	
合計	エネルギー	83	食塩	0.7	エネルギー	81	食塩	1.0	エネルギー	60	食塩	0.2	エネルギー	81	食塩	0.2	エネルギー	87	食塩	0.3	エネルギー	86	食塩	0.4	エネルギー	83	食塩	0.4														
	たん	5.5	脂質	0.3	炭水	13.6	たん	4.9	脂質	0.4	炭水	13.8	たん	4.7	脂質	0.2	炭水	8.6	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	13.5	たん	5.2	脂質	0.3	炭水	15.0	たん	5.4	脂質	0.3	炭水	14.4	たん	5.0	脂質	0.2	炭水	14.3
	20				21				22				23				24				25				26																	
昼食	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と人参のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラとじゃが芋のほくほく煮 チンゲン菜と人参のくたくた煮 みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)				かゆ 豆腐と白菜のコトコト煮 玉ねぎのだし煮				かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根ときゅうりのサラダ スープ フルーツ (オレンジ)				かゆ 豆腐と白菜のみそ煮 人参のだし煮 すまし汁																	
合計	エネルギー	91	食塩	0.3	エネルギー	87	食塩	0.3	エネルギー	81	食塩	0.3	エネルギー	111	食塩	0.3	エネルギー	72	食塩	0.2	エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	71	食塩	0.4														
	たん	5.5	脂質	0.5	炭水	15.0	たん	5.4	脂質	0.3	炭水	14.8	たん	3.6	脂質	0.2	炭水	15.0	たん	1.8	脂質	0.4	炭水	14.4	たん	5.8	脂質	0.5	炭水	18.1	たん	1.9	脂質	0.4	炭水	13.9						
	27				28				29				30				31				1				2																	
昼食	くたくた鶏うどん さつま芋のマッシュ みそ汁				かゆ 助宗タラのトマト煮 小松菜と人参のくたくた煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				やわらか野菜そうめん さつま芋のマッシュ				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ				かゆ 豚肉とキャベツのみそ煮 ポテトサラダ すまし汁																									
合計	エネルギー	60	食塩	0.4	エネルギー	93	食塩	0.3	エネルギー	97	食塩	0.6	エネルギー	92	食塩	0.3	エネルギー	88	食塩	0.3	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩															
	たん	5.0	脂質	0.2	炭水	8.6	たん	4.2	脂質	0.6	炭水	16.6	たん	5.3	脂質	0.2	炭水	17.6	たん	5.7	脂質	0.5	炭水	15.1	たん	5.3	脂質	0.3	炭水	15.1	たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水	