

ママサポ・テラス安城桜井駅前園

2023年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	0.2	2	12	16	76	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																																																																														
	27								28								29								30								31								1								2																																																						
昼食																																									夏まつりお楽しみメニュー								かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁																																																						
合計	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー		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		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		83		0.3																																																
	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	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	脂質	炭水		5.2	0.2	14.2																																																
	3				4				5				6				7				8				9																																																																														
昼食	くたくた鶏うどん さつまいものマッシュ みそ汁								かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ								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 (りんご)								かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)								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								さつまいがかゆ 鶏肉と人参のみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ フルーツ (りんご)								かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁																																																						
合計	エネルギー		82	食塩	0.8	エネルギー		84	食塩	0.2	エネルギー		101	食塩	0.3	エネルギー		111	食塩	0.3	エネルギー		94	食塩	0.5	エネルギー		108	食塩	0.2	エネルギー		89	食塩	0.4	エネルギー		89	食塩	0.4	エネルギー		89	食塩	0.4	エネルギー		89	食塩	0.4	エネルギー		89	食塩	0.4	たん	5.6	脂質	0.3	炭水	13.2	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	14.3	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	18.3	たん	3.7	脂質	0.3	炭水	22.2	たん	5.8	脂質	0.3	炭水	15.9	たん	5.0	脂質	0.3	炭水	20.2	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	15.4	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	15.4
	10				11				12				13				14				15				16																																																																														
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								人参がかゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜サラダ みそ汁								かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁								かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)								かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ								かゆ 鶏肉とさつまいものトマト煮 ほうれん草と人参のサラダ スープ								かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁																																																						
合計	エネルギー		90	食塩	0.3	エネルギー		94	食塩	0.4	エネルギー		94	食塩	0.4	エネルギー		98	食塩	0.3	エネルギー		89	食塩	0.3	エネルギー		92	食塩	0.3	エネルギー		83	食塩	0.3	エネルギー		83	食塩	0.3	エネルギー		83	食塩	0.3	たん	5.1	脂質	0.2	炭水	16.0	たん	5.5	脂質	0.3	炭水	16.3	たん	5.6	脂質	0.3	炭水	16.1	たん	3.5	脂質	0.3	炭水	19.2	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	15.5	たん	5.0	脂質	0.2	炭水	16.5	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	14.2																
	17				18				19				20				21				22				23																																																																														
昼食	くたくた鶏うどん さつまいものマッシュ みそ汁								かゆ 鶏肉となすのやわらか煮 小松菜サラダ スープ								かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 大根とアスパラのサラダ スープ								かゆ 白糸タラと玉ねぎのやわらか煮 白菜と人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (りんご)								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 鶏肉とさつまいのみそ煮 きゅうりとキャベツのサラダ すまし汁								かゆ 鶏肉とキャベツのやわらか煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁																																																						
合計	エネルギー		60	食塩	0.4	エネルギー		84	食塩	0.3	エネルギー		86	食塩	0.3	エネルギー		104	食塩	0.3	エネルギー		94	食塩	0.5	エネルギー		103	食塩	0.5	エネルギー		89	食塩	0.4	エネルギー		89	食塩	0.4	たん	5.1	脂質	0.2	炭水	8.6	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	14.4	たん	5.3	脂質	0.2	炭水	14.7	たん	3.6	脂質	0.2	炭水	20.6	たん	5.8	脂質	0.3	炭水	15.9	たん	5.4	脂質	0.3	炭水	18.8	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	15.4																					
	24				25				26				27				28				29				30																																																																														
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								鶏肉と野菜のやわらかみそうどん チンゲン菜と人参のだし煮 すまし汁								かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁								かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 みそ汁 フルーツ (バナナ)								かゆ 鶏肉と小松菜のくたくた煮 かぼちゃサラダ スープ								人参がかゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 トマトとほうれん草のサラダ フルーツ (りんご)								かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜サラダ みそ汁																																																						
合計	エネルギー		90	食塩	0.3	エネルギー		50	食塩	0.5	エネルギー		94	食塩	0.4	エネルギー		98	食塩	0.3	エネルギー		89	食塩	0.3	エネルギー		110	食塩	0.2	エネルギー		83	食塩	0.3	たん	5.1	脂質	0.2	炭水	15.9	たん	4.8	脂質	0.2	炭水	6.2	たん	5.6	脂質	0.3	炭水	16.1	たん	3.5	脂質	0.3	炭水	19.2	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	15.5	たん	5.1	脂質	0.2	炭水	20.7	たん	5.2	脂質	0.2	炭水	14.2																										