

2023年10月離乳食後期メニュー

	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	113	6.7	23.7	0.4	3.2	20	19.3	73.1	1.4	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 1				月 2				火 3				水 4				木 5				金 6				土 7			
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 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋マッシュ みそ汁 フルーツ (りんご)				かゆ 鶏肉とれんこんのくたくた煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 トマトのしらすサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のマッシュ すまし汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁				かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のとりみ煮 みそ汁			
エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	112	食塩	0.3	エネルギー	107	食塩	0.3	エネルギー	104	食塩	0.5	エネルギー	110	食塩	0.4	エネルギー	101	食塩	0.3	エネルギー	104	食塩	0.4
たん	6.6	脂質	0.2	たん	4.4	脂質	0.3	たん	6.6	脂質	0.3	たん	7.5	脂質	0.3	たん	4.6	脂質	0.3	たん	7.0	脂質	0.3	たん	6.6	脂質	0.3
8				9				10				11				12				13				14			
かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 人参サラダ スープ				鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜と人参のやわらか煮 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁				かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 ヨーグルト				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ フルーツ (りんご)				かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 さつま芋のとりみ煮 すまし汁				かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ すまし汁			
エネルギー	100	食塩	0.3	エネルギー	121	食塩	1.1	エネルギー	103	食塩	0.4	エネルギー	122	食塩	0.3	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	125	食塩	0.3	エネルギー	113	食塩	0.4
たん	6.4	脂質	0.2	たん	7.4	脂質	0.4	たん	6.9	脂質	0.3	たん	5.8	脂質	1.4	たん	6.6	脂質	0.3	たん	6.8	脂質	0.3	たん	6.8	脂質	0.3
15				16				17				18				19				20				21			
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 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁 フルーツ (りんご)				かゆ 鶏肉とれんこんのくたくた煮 チンゲン菜と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 トマトのしらすサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラとキャベツのだし煮 じゃが芋と人参のほくほく煮 すまし汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜サラダ みそ汁				かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 じゃが芋のとりみ煮 みそ汁			
エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	163	食塩	0.5	エネルギー	107	食塩	0.3	エネルギー	104	食塩	0.5	エネルギー	103	食塩	0.3	エネルギー	101	食塩	0.3	エネルギー	107	食塩	0.4
たん	6.6	脂質	0.2	たん	14.4	脂質	0.6	たん	6.6	脂質	0.3	たん	7.5	脂質	0.3	たん	4.4	脂質	0.2	たん	7.0	脂質	0.3	たん	6.6	脂質	0.3
22				23				24				25				26				27				28			
かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 人参サラダ スープ				鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜のやわらか煮				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のだし煮 みそ汁				かゆ 助宗タラとかぼちゃのほくほく煮 キャベツと人参のサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜ときゅうりのサラダ スープ フルーツ (りんご)				かゆ 鶏肉ともやしのやわらか煮 さつま芋のとりみ煮 すまし汁				かゆ 鶏肉のみそ煮 じゃが芋のマッシュ すまし汁			
エネルギー	106	食塩	0.3	エネルギー	108	食塩	1.1	エネルギー	103	食塩	0.4	エネルギー	127	食塩	0.3	エネルギー	111	食塩	0.3	エネルギー	142	食塩	0.5	エネルギー	113	食塩	0.3
たん	6.4	脂質	0.2	たん	7.4	脂質	0.4	たん	6.9	脂質	0.3	たん	5.0	脂質	0.6	たん	6.6	脂質	0.3	たん	7.1	脂質	0.3	たん	6.8	脂質	0.3
29				30				31				1				2				3				4			
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 助宗タラと野菜のやわらか煮 さつま芋のマッシュ みそ汁 フルーツ (りんご)				かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのくたくた煮 人参サラダ スープ ヨーグルト																			
エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	123	食塩	1.2	エネルギー	124	食塩	0.3	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	
たん	6.6	脂質	0.2	たん	5.7	脂質	0.7	たん	7.5	脂質	1.1	たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質	