2023年11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	106	6.2	23.4	0.4	3.4	16	18.2	73.2	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	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1	2	3	4
			かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 もやしと人参のやわらか煮 みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 大根サラダ スープ	かゆ 鶏肉とさつま芋のほくほく煮 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 きゅうりと人参のサラダ みそ汁
エネルギー　食塩 たん　脂質　炭水	エネルギー　食塩 たん　脂質　炭水	エネルギー　食塩 たん　脂質　炭水	エネルギー 92　食塩 0.3 たん 4.9　脂質 0.3　炭水 16.2	エネルギー 98　食塩 0.1 たん 6.4　脂質 0.3　炭水 16.3	エネルギー 127　食塩 0.6 たん 7.8　脂質 0.4　炭水 21.8	エネルギー 97　食塩 0.4 たん 6.5　脂質 0.3　炭水 16.1
5	6	7	8	9	10	11
かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトと白菜のしらすサラダ みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 きゅうりのサラダ スープ	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	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 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ（りんご）	くたくた鶏うどん さつま芋のマッシュ みそ汁	かゆ 鶏肉とチンゲン菜のやわらか煮 人参のだし煮 すまし汁
エネルギー 108　食塩 0.6 たん 7.7　脂質 0.4　炭水 17.3	エネルギー 103　食塩 0.3 たん 6.5　脂質 0.2　炭水 17.5	エネルギー 89　食塩 0.3 たん 4.6　脂質 0.3　炭水 15.9	エネルギー 153　食塩 1.1 たん 8.0　脂質 0.8　炭水 26.3	エネルギー 100　食塩 0.3 たん 4.4　脂質 0.3　炭水 18.7	エネルギー 134　食塩 1.2 たん 7.7　脂質 0.4　炭水 23.3	エネルギー 94　食塩 0.4 たん 6.5　脂質 0.2　炭水 15.3
12	13	14	15	16	17	18
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 助宗タラと野菜のくたくた煮 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 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	かゆ 助宗タラと野菜のだし煮 きゅうりサラダ みそ汁	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 大根サラダ スープ	かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 キャベツと大根のサラダ すまし汁	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
エネルギー 109　食塩 0.3 たん 6.6　脂質 0.2　炭水 18.9	エネルギー 104　食塩 0.3 たん 4.5　脂質 0.3　炭水 19.5	エネルギー 107　食塩 0.4 たん 7.0　脂質 0.6　炭水 17.2	エネルギー 90　食塩 0.3 たん 4.7　脂質 0.3　炭水 16.1	エネルギー 98　食塩 0.2 たん 6.4　脂質 0.3　炭水 16.4	エネルギー 129　食塩 0.5 たん 7.0　脂質 0.3　炭水 23.3	エネルギー 97　食塩 0.4 たん 6.5　脂質 0.3　炭水 16.1
19	20	21	22	23	24	25
かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ	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 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	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 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁 フルーツ（りんご）	かゆ 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりのサラダ すまし汁	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
エネルギー 105　食塩 0.3 たん 7.0　脂質 0.5　炭水 16.9	エネルギー 103　食塩 0.3 たん 6.5　脂質 0.2　炭水 17.5	エネルギー 88　食塩 0.3 たん 4.5　脂質 0.3　炭水 15.9	エネルギー 149　食塩 1.1 たん 8.0　脂質 0.8　炭水 25.7	エネルギー 100　食塩 0.3 たん 4.4　脂質 0.3　炭水 18.7	エネルギー 97　食塩 0.5 たん 2.5　脂質 0.5　炭水 19.4	エネルギー 95　食塩 0.4 たん 6.6　脂質 0.3　炭水 15.4
26	27	28	29	30	1	2
かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 ポテトサラダ スープ	人参かゆ 鶏肉のトマト煮 白菜サラダ スープ	かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 かぶのワカメサラダ みそ汁	かゆ 助宗タラとほうれん草のだし煮 豆腐のみそ煮 すまし汁	かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 大根サラダ スープ		
エネルギー 109　食塩 0.3 たん 6.6　脂質 0.2　炭水 18.9	エネルギー 93　食塩 0.3 たん 6.3　脂質 0.2　炭水 15.4	エネルギー 106　食塩 0.4 たん 6.9　脂質 0.5　炭水 17.2	エネルギー 97　食塩 0.4 たん 5.3　脂質 0.8　炭水 16.1	エネルギー 98　食塩 0.2 たん 6.4　脂質 0.3　炭水 16.4	エネルギー　食塩 たん　脂質　炭水	エネルギー　食塩 たん　脂質　炭水