

2024年4月離乳食後期献立

	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	110	6	21.8	0.4	3.3	16	19.1	74.9	1.4	0.3

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)

	月				火				水				木				金				土							
	1				2				3				4				5				6							
昼食	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ みそ汁				かゆ 白糸たらとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (不火)				かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 ほうれん草と人参のサラダ すまし汁				かゆ 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 ヨーグルト				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 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							
合計	エネルギー		食塩		エネルギー	110	食塩	0.4	エネルギー	108	食塩	0.3	エネルギー	95	食塩	0.3	エネルギー	129	食塩	0.3	エネルギー	116	食塩	0.3	エネルギー	125	食塩	0.3
	たん		脂質		たん	5.8	脂質	0.3	たん	4.5	脂質	0.3	たん	5.5	脂質	0.3	たん	6.0	脂質	1.4	たん	6.0	脂質	0.3	たん	7.2	脂質	0.5
	炭水			炭水	19.6			炭水	20.5			炭水	16.2			炭水	21.5			炭水	20.8			炭水	21.3			
	7				8				9				10				11				12				13			
昼食	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁				かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 じゃが芋のトマトサラダ				かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ				かゆ 白糸タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ スープ フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ			
合計	エネルギー	115	食塩	0.6	エネルギー	91	食塩	0.2	エネルギー	107	食塩	0.3	エネルギー	99	食塩	0.3	エネルギー	127	食塩	0.3	エネルギー	118	食塩	0.3	エネルギー	119	食塩	0.2
	たん	7.6	脂質	0.3	たん	2.3	脂質	0.6	たん	4.7	脂質	0.3	たん	5.8	脂質	0.5	たん	4.5	脂質	0.3	たん	6.7	脂質	0.3	たん	6.4	脂質	0.2
	炭水	19.1			炭水	17.9			炭水	19.9			炭水	16.6			炭水	24.8			炭水	20.8			炭水	21.6		
	14				15				16				17				18				19				20			
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 じゃが芋のマッシュ みそ汁				かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁				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 助宗タラとチンゲン菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 ヨーグルト				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ みそ汁				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			
合計	エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	110	食塩	0.4	エネルギー	88	食塩	0.3	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	127	食塩	0.3	エネルギー	114	食塩	0.3	エネルギー	125	食塩	0.3
	たん	7.0	脂質	0.5	たん	5.8	脂質	0.3	たん	4.3	脂質	0.3	たん	6.6	脂質	0.2	たん	6.0	脂質	1.4	たん	7.0	脂質	0.3	たん	7.2	脂質	0.5
	炭水	16.9			炭水	19.7			炭水	16.1			炭水	19.0			炭水	20.8			炭水	19.3			炭水	21.3		
	21				22				23				24				25				26				27			
昼食	かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 大根と小松菜のしらす煮 みそ汁				くたくた春野菜の鶏うどん 大根と人参のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参の煮物 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ				かゆ 助宗タラとさつま芋のほくほく煮 人参のだし煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 きゅうりとスナップエンドウのサラダ スープ				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつま芋サラダ			
合計	エネルギー	115	食塩	0.6	エネルギー	72	食塩	0.4	エネルギー	106	食塩	0.3	エネルギー	104	食塩	0.3	エネルギー	127	食塩	0.3	エネルギー	100	食塩	0.3	エネルギー	119	食塩	0.2
	たん	7.6	脂質	0.3	たん	6.8	脂質	0.6	たん	4.6	脂質	0.3	たん	7.0	脂質	0.5	たん	4.5	脂質	0.3	たん	6.6	脂質	0.2	たん	6.4	脂質	0.2
	炭水	19.1			炭水	8.7			炭水	19.9			炭水	16.7			炭水	24.8			炭水	16.8			炭水	21.6		
	28				29				30				1				2				3				4			
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 じゃが芋のマッシュ みそ汁				かゆ 白糸タラとキャベツのくたくた煮 人参のだし煮 みそ汁																			
合計	エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	112	食塩	0.4	エネルギー	88	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	7.0	脂質	0.5	たん	7.0	脂質	0.3	たん	4.3	脂質	0.3	たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質	
	炭水	16.9			炭水	18.3			炭水	16.0			炭水				炭水				炭水				炭水			