

2024年5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	104	5.9	22.7	0.4	3.5	15	18	73.8	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				月				火				水				木				金				土																	
28				29				30				1				2				3				4																	
												かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草のサラダ				かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁				かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 玉ねぎと人参のやわらか煮 スープ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉とスナックエンドウのみそ煮 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁																	
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	102	食塩	0.2	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	102	食塩	0.3	エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	109	食塩	0.5										
たん		脂質	炭水	たん		脂質	炭水	たん		脂質	炭水	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	16.9	たん	2.6	脂質	0.7	炭水	22.2	たん	4.4	脂質	0.3	炭水	19.1	たん	7.8	脂質	0.4	炭水	17.5						
5				6				7				8				9				10				11																	
かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁				かゆ 鶏肉とブロッコリーのやわらか煮 野菜のだし煮 みそ汁				かゆ 白糸タラと人参のやわらか煮 ポテトサラダ みそ汁				鶏肉と野菜のやわらかワカメうどん かぼちゃびのマッシュ				かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ																	
エネルギー	101	食塩	0.4	エネルギー	59	食塩	0.4	エネルギー	101	食塩	0.3	エネルギー	68	食塩	0.3	エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	99	食塩	0.3	エネルギー	98	食塩	0.2	エネルギー	98	食塩	0.2										
たん	6.5	脂質	0.3	炭水	16.9	たん	6.7	脂質	0.5	炭水	5.8	たん	4.4	脂質	0.3	炭水	19.1	たん	6.2	脂質	0.3	炭水	9.0	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	18.9	たん	6.8	脂質	0.3	炭水	16.1	たん	6.3	脂質	0.2	炭水	16.6
12				13				14				15				16				17				18																	
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 白糸タラのトマト煮 大根と人参のとりみ煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 小松菜と人参のサラダ スープ				人参かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 キャベツとトマトのサラダ みそ汁				かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁				かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 もやしと人参のやわらか煮 スープ フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉とスナックエンドウのみそ煮 白菜と人参のしらすサラダ すまし汁																	
エネルギー	126	食塩	0.3	エネルギー	113	食塩	0.4	エネルギー	102	食塩	0.7	エネルギー	111	食塩	0.4	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	103	食塩	0.3	エネルギー	109	食塩	0.5	エネルギー	109	食塩	0.5										
たん	7.3	脂質	0.5	炭水	21.4	たん	4.8	脂質	0.6	炭水	20.7	たん	5.3	脂質	0.2	炭水	18.1	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	18.9	たん	2.6	脂質	0.7	炭水	22.2	たん	4.4	脂質	0.3	炭水	19.5	たん	7.8	脂質	0.4	炭水	17.6
19				20				21				22				23				24				25																	
かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 みそ汁				かゆ 鶏肉のトマト煮 野菜のだし煮 みそ汁				かゆ 白糸タラと人参のだし煮 ポテトサラダ みそ汁 フルーツ (オレンジ)				鶏肉と野菜のくたくた煮 かぼちゃのサラダ フルーツ (オレンジ) 豆腐ハンバーグ 人参のおかゆ				かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮 白菜と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のみそ煮 すまし汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトサラダ																	
エネルギー	101	食塩	0.3	エネルギー	102	食塩	0.3	エネルギー	119	食塩	0.3	エネルギー	162	食塩	0.5	エネルギー	109	食塩	0.3	エネルギー	99	食塩	0.3	エネルギー	98	食塩	0.2	エネルギー	98	食塩	0.2										
たん	6.5	脂質	0.3	炭水	17.1	たん	7.0	脂質	0.6	炭水	16.0	たん	4.6	脂質	0.3	炭水	22.8	たん	10.7	脂質	1.1	炭水	24.8	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	18.9	たん	6.8	脂質	0.3	炭水	16.1	たん	6.3	脂質	0.2	炭水	16.6
26				27				28				29				30				31				1																	
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 鶏肉と野菜のみそ煮 トマトと大根のサラダ スープ				かゆ 助宗タラと春野菜のだし煮 かぼちゃとスナックエンドウのサラダ スープ				かゆ 鶏肉とじゃが芋のほくほく煮 ほうれん草のサラダ				かゆ 豆腐と野菜のコトコト煮 さつまいもときゅうりのサラダ みそ汁				かゆ 白糸タラとキャベツのだし煮 もやしと人参のやわらか煮と人参のやわらか煮 スープ フルーツ (バナナ)																					
エネルギー	86	食塩	1.7	エネルギー	106	食塩	0.3	エネルギー	93	食塩	0.2	エネルギー	103	食塩	0.2	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	103	食塩	0.3	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩											
たん	4.7	脂質	0.4	炭水	13.8	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	18.1	たん	4.4	脂質	0.2	炭水	17.1	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	17.1	たん	2.6	脂質	0.7	炭水	22.2	たん	4.4	脂質	0.3	炭水	19.5	たん		脂質		炭水	