

2024年6月離乳食献立

	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	105	5.7	21.7	0.5	4.3	13	18.1	74	1.3	0.7

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																																																																							
26				27				28				29				30				31				1																																																																							
																								かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁																																																																							
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		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー		87		食塩		0.4																																																																	
たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質		たん		2.7		脂質		0.7		炭水		16.6																																																													
2				3				4				5				6				7				8																																																																							
かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 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 さつま芋のマッシュ スープ				くたくた鶏うどん さつま芋のマッシュ みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮とり キャベツときゅうりのサラダ スープ ヨーグルト				かゆ 助宗タラと野菜のとろとろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 キャベツサラダ スープ																																																																							
エネルギー		98		食塩		0.3		エネルギー		105		食塩		0.3		エネルギー		122		食塩		0.3		エネルギー		147		食塩		11.2		エネルギー		126		食塩		0.3		エネルギー		108		食塩		0.3		エネルギー		100		食塩		0.3																																									
たん		6.7		脂質		0.3		炭水		15.9		たん		4.8		脂質		0.3		炭水		19.6		たん		6.6		脂質		0.2		炭水		22.0		たん		11.3		脂質		0.3		炭水		20.4		たん		8.0		脂質		1.4		炭水		19.0		たん		4.5		脂質		0.3		炭水		20.5		たん		5.8		脂質		0.5		炭水		16.9													
9				10				11				12				13				14				15																																																																							
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 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラと人参のみそ煮 白菜のだし煮 ずまし汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとやしのサラダ みそ汁				鶏肉とじゃが芋のやわらかそうめん 人参ときゅうりのサラダ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ				かゆ 豆腐と野菜のとろとろ煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁																																																																							
エネルギー		110		食塩		0.3		エネルギー		88		食塩		0.3		エネルギー		113		食塩		0.4		エネルギー		99		食塩		0.3		エネルギー		93		食塩		0.2		エネルギー		104		食塩		0.2		エネルギー		90		食塩		0.4																																									
たん		6.6		脂質		0.2		炭水		19.0		たん		2.6		脂質		0.7		炭水		16.8		たん		4.5		脂質		0.3		炭水		21.7		たん		6.5		脂質		0.3		炭水		16.4		たん		6.6		脂質		0.3		炭水		14.5		たん		7.0		脂質		0.6		炭水		16.5		たん		7.0		脂質		0.6		炭水		16.5		たん		2.7		脂質		0.7		炭水		17.3	
16				17				18				19				20				21				22																																																																							
かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮とり きゅうりと人参のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 人参のやわらか煮 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 さつま芋のマッシュ スープ				かゆ 助宗タラと玉ねぎのだし煮 もやしと人参のサラダ みそ汁 フルーツ (バナナ)				かゆ 鶏肉と野菜のほくほく煮とり キャベツときゅうりのサラダ スープ ヨーグルト				かゆ 助宗タラと野菜のとろとろ煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と玉ねぎのやわらか煮 キャベツサラダ スープ																																																																							
エネルギー		98		食塩		0.3		エネルギー		104		食塩		0.3		エネルギー		122		食塩		0.3		エネルギー		108		食塩		0.3		エネルギー		126		食塩		0.3		エネルギー		90		食塩		0.3		エネルギー		104		食塩		0.3																																									
たん		6.7		脂質		0.3		炭水		15.9		たん		4.7		脂質		0.3		炭水		19.5		たん		6.6		脂質		0.2		炭水		22.0		たん		4.5		脂質		0.3		炭水		20.5		たん		8.0		脂質		1.4		炭水		19.0		たん		4.4		脂質		0.3		炭水		16.3		たん		6.9		脂質		0.5		炭水		16.7													
23				24				25				26				27				28				29																																																																							
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 豆腐と野菜のコトコト煮 きゅうりと人参のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラと白菜のだし煮 さつま芋のマッシュ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトとやしのサラダ みそ汁				鶏肉とじゃが芋のやわらかそうめん 人参ときゅうりのサラダ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と玉ねぎの豆乳煮 キャベツサラダ スープ				かゆ 豆乳と野菜のとろとろ煮 白菜と人参のくたくた煮 みそ汁																																																																							
エネルギー		110		食塩		0.3		エネルギー		84		食塩		0.3		エネルギー		124		食塩		0.2		エネルギー		99		食塩		0.3		エネルギー		92		食塩		0.2		エネルギー		104		食塩		1.1		エネルギー		90		食塩		0.4																																									
たん		6.6		脂質		0.2		炭水		19.0		たん		2.5		脂質		0.7		炭水		16.0		たん		4.5		脂質		0.3		炭水		24.5		たん		6.5		脂質		0.3		炭水		16.4		たん		6.6		脂質		0.2		炭水		14.4		たん		7.0		脂質		0.6		炭水		16.5		たん		7.0		脂質		0.6		炭水		16.5		たん		2.7		脂質		0.7		炭水		17.3	
30				1				2				3				4				5				6																																																																							
かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 きゅうり人参のサラダ みそ汁																																																																																															
エネルギー		98		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				エネルギー				食塩				エネルギー				食塩																																											
たん		6.6		脂質		0.3		炭水		15.9		たん				脂質				炭水				たん				脂質				炭水				たん				脂質				炭水				たん				脂質				炭水																																							