

2024年10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	106	6.8	25.7	0.4	3.4	22	17.4	70.9	1.4	0.5

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				1				2				3				4				5																	
								かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋のとりみ煮 すまし汁 フルーツ (りんご)				かゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁																	
エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	104	食塩	1.4	エネルギー	106	食塩	0.3	エネルギー	107	食塩	0.6	エネルギー	105	食塩	0.4														
たん		脂質	炭水	たん		脂質	炭水	たん	7.1	脂質	0.6	炭水	16.5	たん	6.2	脂質	0.9	炭水	16.5	たん	6.7	脂質	0.4	炭水	17.6	たん	8.0	脂質	0.4	炭水	16.7	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	17.5				
6				7				8				9				10				11				12																	
かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ				鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜と人参のだし煮 フルーツ (りんご)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 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 (バナナ)				かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁																	
エネルギー	97	食塩	0.3	エネルギー	80	食塩	0.3	エネルギー	103	食塩	0.4	エネルギー	134	食塩	1.2	エネルギー	111	食塩	0.3	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	108	食塩	0.3														
たん	6.5	脂質	0.2	炭水	16.1	たん	6.3	脂質	0.3	炭水	11.8	たん	6.9	脂質	0.3	炭水	17.0	たん	7.2	脂質	1.9	炭水	20.6	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	19.1	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	19.0	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	18.5
13				14				15				16				17				18				19																	
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 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参サラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 かぶとほうれん草のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉とじゃが芋のほっこり煮 きゅうりと人参のサラダ スープ フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 ほうれん草サラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 小松菜のしらすサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉とキャベツのくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁																	
エネルギー	102	食塩	0.3	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	118	食塩	0.3	エネルギー	106	食塩	1.2	エネルギー	107	食塩	0.6	エネルギー	105	食塩	0.4														
たん	6.9	脂質	0.5	炭水	16.3	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	19.1	たん	7.1	脂質	0.6	炭水	16.5	たん	7.1	脂質	0.5	炭水	19.8	たん	6.7	脂質	0.4	炭水	17.6	たん	8.0	脂質	0.4	炭水	16.7	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	17.5
20				21				22				23				24				25				26																	
かゆ 鶏肉と玉ねぎのとりみ煮 きゅうりと人参のサラダ スープ				鶏肉のくたくた味噌うどん 小松菜と人参のだし煮 フルーツ (りんご)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 チンゲン菜のくたくた煮 みそ汁				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 人参のだし煮 みそ汁				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 (バナナ)				かゆ 鶏肉とさつま芋のほっこり煮 小松菜と人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と玉ねぎのみそ煮 じゃが芋と人参のほっこり煮 すまし汁																	
エネルギー	99	食塩	0.3	エネルギー	76	食塩	0.3	エネルギー	100	食塩	0.4	エネルギー	100	食塩	0.4	エネルギー	111	食塩	0.3	エネルギー	110	食塩	0.3	エネルギー	108	食塩	0.3														
たん	6.5	脂質	0.2	炭水	16.7	たん	6.2	脂質	0.3	炭水	10.9	たん	6.8	脂質	0.3	炭水	16.4	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	16.6	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	19.1	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	19.0	たん	6.7	脂質	0.3	炭水	18.5
27				28				29				30				31				1				2																	
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 鶏肉と野菜のくたくた煮 人参のサラダ みそ汁				かゆ 鶏肉と白菜のやわらか煮 トマトとほうれん草のサラダ みそ汁				かゆ 助宗タラとキャベツのみそ煮 じゃが芋と人参のとりみ煮 すまし汁 フルーツ (りんご)				かぼちゃかゆ 鶏肉とれんこんのトマト煮 人参サラダ スープ フルーツ (オレンジ)																									
エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	111	食塩	0.3	エネルギー	105	食塩	0.3	エネルギー	119	食塩	1.2	エネルギー	112	食塩	1.1	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩															
たん	7.0	脂質	0.5	炭水	16.9	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	19.3	たん	7.1	脂質	0.6	炭水	16.5	たん	5.8	脂質	0.8	炭水	21.0	たん	6.6	脂質	0.3	炭水	19.4	たん		脂質		炭水		たん		脂質		炭水	