

2025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	93	6	25.8	0.5	4.8	14	15	69.4	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			
30				31				1				2				3				4				5			
								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 フルーツ (不知火)				かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁				かゆ 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 ヨーグルト				かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 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 フルーツ (オレンジ)			
エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー	90	食塩	0.3	エネルギー	68	食塩	0.4	エネルギー	125	食塩	0.3	エネルギー	131	食塩	1.2	エネルギー	127	食塩	0.5
たん		脂質	炭水	たん		脂質	炭水	たん	4.0	脂質	0.4	たん	6.1	脂質	0.3	たん	6.7	脂質	0.9	たん	7.0	脂質	0.4	たん	7.7	脂質	0.8
6				7				8				9				10				11				12			
かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 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 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ				かゆ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 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 ヨーグルト				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもサラダ みそ汁			
エネルギー	111	食塩	0.4	エネルギー	99	食塩	0.2	エネルギー	106	食塩	0.3	エネルギー	109	食塩	0.4	エネルギー	99	食塩	0.3	エネルギー	87	食塩	0.4	エネルギー	97	食塩	0.3
たん	6.7	脂質	0.3	たん	3.0	脂質	1.0	たん	4.6	脂質	0.3	たん	7.5	脂質	0.8	たん	4.1	脂質	0.3	たん	7.3	脂質	0.3	たん	6.4	脂質	0.3
13				14				15				16				17				18				19			
かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁				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 フルーツ (オレンジ)				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 助宗タラと小松菜のくたくた煮 かぼちゃのほっこり煮 みそ汁 ヨーグルト				かゆ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいもとアスパラのサラダ 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 フルーツ (オレンジ)			
エネルギー	68	食塩	0.3	エネルギー	87	食塩	0.4	エネルギー	88	食塩	0.3	エネルギー	103	食塩	0.4	エネルギー	96	食塩	0.3	エネルギー	87	食塩	1.2	エネルギー	102	食塩	0.3
たん	6.1	脂質	0.3	たん	6.6	脂質	0.3	たん	4.0	脂質	0.3	たん	7.3	脂質	0.8	たん	6.2	脂質	0.9	たん	6.4	脂質	0.3	たん	7.3	脂質	0.8
20				21				22				23				24				25				26			
かゆ 鶏肉と野菜のほっこり煮 大根とほうれん草のだし煮 みそ汁				かゆ 鶏肉とチンゲン菜の豆乳煮 豆腐と人参のコトコト煮 みそ汁				かゆ 白糸タラと玉ねぎのだし煮 大根と人参のやわらか煮 みそ汁 フルーツ (オレンジ)				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 白菜と人参のサラダ スープ				かゆ 助宗タラとさつまいものほくほく煮 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 ヨーグルト				かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 さつまいもサラダ みそ汁			
エネルギー	82	食塩	0.4	エネルギー	89	食塩	1.2	エネルギー	77	食塩	0.3	エネルギー	81	食塩	0.4	エネルギー	99	食塩	0.3	エネルギー	87	食塩	0.4	エネルギー	98	食塩	0.4
たん	6.3	脂質	0.3	たん	7.8	脂質	1.4	たん	4.2	脂質	0.3	たん	7.0	脂質	0.8	たん	4.1	脂質	0.3	たん	7.3	脂質	0.3	たん	6.4	脂質	0.3
27				28				29				30				1				2				3			
かゆ 鶏肉と野菜のやわらか煮 トマトときゅうりのサラダ みそ汁				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 豆腐と野菜ののどろ煮 かぼちゃサラダ すまし汁				かゆ 鶏肉と白菜のみそ煮 チンゲン菜と人参のサラダ すまし汁															
エネルギー	68	食塩	0.3	エネルギー	87	食塩	0.4	エネルギー	79	食塩	0.4	エネルギー	68	食塩	0.4	エネルギー		食塩		エネルギー		食塩		エネルギー		食塩	
たん	6.1	脂質	0.3	たん	6.5	脂質	0.3	たん	2.2	脂質	0.7	たん	6.1	脂質	0.3	たん		脂質		たん		脂質		たん		脂質	