

2020年度 10月 離乳食献立表(後期・完了食)



曜	日	献立名		材料名				栄養価 1杯当りたんぱく質 脂質 食塩	
		昼食	午後 おやつ	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他		
木	1	軟飯 みそ汁(小松菜) 豆腐の五目煮	きな粉バナナ	絹ごし豆腐,ひじき(乾),鶏さ さ身,きな粉(大豆)	米,さつまいも	ごまつな,えのきだけ,きゅ うり,バナナ	水,だし汁,みそ	335kcal 10.8g 8.9g 0.2g	
金	2	納豆入り軟飯 みそ汁(かぼちゃ) 鮭と青菜の煮びたし	青のりスティックパン	挽きわり納豆,鮭,あおのり	米,食パン,バター	かぼちゃ,玉葱,ほうれんそ う,にんじん	水,だし汁,みそ	374kcal 11.6g 11.5g 0.6g	
月	5	19	軟飯 わかめスープ 五目野菜煮	きな粉マカロニ	わかめ,絹ごし豆腐,鶏さ さ身,きな粉(大豆)	米,マカロニ,砂糖	はくさい,にんじん,玉葱,チ ンゲンサイ	水,だし汁	339kcal 11.9g 9.3g 0.2g
火	6	20	納豆入り軟飯 みそ汁(じゃがいも) チキンポパイ煮 スティックきゅうり	キャロットゼリー(りんご) ハイハイせんべい	挽きわり納豆,鶏ささ身,粉 寒天	米,じゃがいも,ハイハイ せんべい	えのきだけ,ほうれんそう, にんじん,きゅうり,りんご 濃縮還元ジュース	水,だし汁,みそ	329kcal 10.9g 8.4g 0.3g
水	7	21	軟飯 みそ汁(鮭と玉ねぎ) はるさめ煮	ココロスイートポテト	ツナ缶(水煮),粉ミルク	米,鮭,はるさめ,さつまいも	玉葱,ごまつな	水,だし汁,みそ,お湯	333kcal 8.7g 8.5g 0.3g
木	8	22	軟飯 みそ汁(ほうれん草) 高野豆腐の煮物	スティックパン	凍り豆腐,しらす	米,じゃがいも,食パン,バ ター	ほうれんそう,にんじん,玉 葱,さやいんげん	水,だし汁,みそ	363kcal 11.4g 10.6g 0.7g
金	9	23	スープパグッティ かぼちゃサラダ 果物(バナナ)	一口おにぎり(のりチーズ)	鶏ささ身,あおのり,パルメ ザンチーズ	スパグッティ,米	玉葱,にんじん,かぼちゃ, きゅうり,バナナ	だし汁,水	344kcal 11.6g 8.3g 0.2g
月	12	26	軟飯 みそ汁(玉ねぎ) ブロッコリーあんのうま煮	果物(バナナ)	鶏ささ身	米	玉葱,ブロッコリー,にんじ ん,バナナ	水,だし汁,みそ	305kcal 10.1g 7.8g 0.3g
火	13	27	さつまいも入り軟飯 みそ汁(豆腐) 鮭野菜煮	汁ピーフン(チーズ)	絹ごし豆腐,わかめ,鮭,パル メザンチーズ	米,さつまいも,ピーフン	ほうれんそう,もやし,にん じん,キャベツ,玉葱	水,だし汁,みそ	331kcal 9.7g 9.7g 0.3g
水	14	28	軟飯 白菜のスープ 鶏肉と大根のうま煮 果物(バナナ)	じゃがいもお焼き	鶏ささ身,あおのり	米,じゃがいも,油	はくさい,にんじん,だいこ ん,きゅうり,バナナ	水,だし汁	321kcal 9.9g 8.7g 0.2g
木	15	29	軟飯 わかめスープ キャベツのうま煮	一口おにぎり(きな粉)	わかめ,鶏ささ身,きな粉(大 豆)	米	にんじん,キャベツ,玉葱	水,だし汁	343kcal 10.7g 8.1g 0.2g
金	16	30	軟飯 みそ汁(かぶ) ひじきのうま煮	一口おにぎり(ツナ)	鶏ささ身,ひじき(乾),ツナ缶 (水煮),あおのり	米	かぶ,もやし,ほうれんそう, にんじん	水,だし汁,みそ	339kcal 11.0g 7.9g 0.3g

※都合によりメニューを変更する場合があります。ご了承ください。

	7~8カ月ごろ(中期)		9~11カ月ごろ(後期)	
	エネルギー	タンパク質	エネルギー	タンパク質
1日のエネルギー必要量	625Kcal	15.0g	675Kcal	25.0g
今月の平均	319Kcal	9.8g	336Kcal	10.6g

乳児期は個人差が大きく、ミルク・離乳食ともに適量が違います。  
表示の分量はあくまで目安になります。

