

2020年度 10月 離乳食献立表(中期食)



曜	日	献立名		材料名				栄養価 たんぱく質 脂質 食塩
		給食	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	おかゆ 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、かたくり粉	こまつな、えのきたけ、きゅう り、バナナ	水、だし汁、みそ	310kcal 9.8g 9.9g 0.2g
金	2	納豆粥 みそ汁(かぼちゃ) 鮭と青菜の煮ひたし	青のりパン粥	挽きわり納豆、鮭、粉ミルク、 あおのり	米、かたくり粉、食パン	かぼちゃ、玉葱、ほうれんそ う、にんじん	水、だし汁、みそ、お湯	369kcal 11.4g 13.1g 0.5g
月	5 19	おかゆ 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、粉ミルク、きな粉(大豆)	米、かたくり粉、マカロニ	はくさい、にんじん、玉葱、チ ンゲンサイ	水、だし汁、お湯	344kcal 11.4g 11.7g 0.3g
火	6 20	納豆粥 みそ汁(じゃがいも) チキンポパイ煮	キャロットゼリー(りんご)	挽きわり納豆、鶏ささ身、粉 毒天	米、じゃがいも、かたくり粉	えのきたけ、ほうれんそ う、にんじん、りんご 濃縮還元 ジュース	水、だし汁、みそ	297kcal 9.7g 9.6g 0.3g
水	7 21	おかゆ みそ汁(鮭と玉ねぎ) はるさめ煮	スイートマッシュ	ツナ缶(水煮)、粉ミルク	米、鮭、はるさめ、かたくり粉、 さつまいも	玉葱、こまつな	水、だし汁、みそ、お湯	326kcal 8.4g 10.5g 0.3g
木	8 22	おかゆ みそ汁(ほうれん草) 高野豆腐の煮物	ミルクパン粥	凍り豆腐、しらす、粉ミルク	米、じゃがいも、かたくり粉、 食パン	ほうれん草、うに、にんじん、玉 葱、さやいんげん	水、だし汁、みそ、お湯	356kcal 10.7g 12.1g 0.6g
金	9 23	スープパグッティ かぼちゃサラダ 果物(バナナ)	青のりナズ 粥	鶏ささ身、あおのり、パルメ ザンチーズ	スパグッティ、かたくり粉、 米	玉葱、にんじん、かぼちゃ、 きゅうり、バナナ	だし汁、水	332kcal 10.4g 9.5g 0.2g
月	12 26	おかゆ みそ汁(玉ねぎ) ブロッコリーあんとうま煮	果物(バナナ)	鶏ささ身	米、かたくり粉	玉葱、ブロッコリー、にんじ ん、バナナ	水、だし汁、みそ	289kcal 9.2g 9.1g 0.3g
火	13 27	さつまいも粥 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、かたくり粉、 ピーフン	ほうれん草、もやし、にん じん、キャベツ、玉葱	水、だし汁、みそ	310kcal 8.9g 10.6g 0.3g
水	14 28	おかゆ 白菜のスープ 鶏肉と大根のうま煮 果物(バナナ)	マッシュポテト	鶏ささ身、粉ミルク、あおの り	米、かたくり粉、じゃがいも	はくさい、にんじん、だいご ん、きゅうり、バナナ	水、だし汁、お湯	307kcal 9.3g 9.8g 0.2g
木	15 29	おかゆ わかめスープ キャベツのうま煮	きな粉粥	わかめ、鶏ささ身、きな粉(大 豆)	米、かたくり粉	にんじん、キャベツ、玉葱	水、だし汁	320kcal 9.7g 9.4g 0.2g
金	16 30	おかゆ みそ汁(かぶ) ひじきのうま煮	ツナ粥	鶏ささ身、ひじき(乾)、ツナ缶 (水煮)、あおのり	米、かたくり粉	かぶ、もやし、ほうれん草、 にんじん	水、だし汁、みそ	317kcal 9.8g 9.2g 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。

