

2020年 11月

## 離乳食献立表

日	曜日	初期・中期			後期・完了期		
		献立	使用食材	カロリー	献立	使用食材	カロリー
2	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
4	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
5	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
6	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
7	土	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
9	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
10	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
11	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
12	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
13	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
14	土	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
16	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137
17	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
18	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
19	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
20	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
21	土	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
24	火	枝豆ペースト 白菜ペースト	枝豆 白菜	92	鶏肉と玉葱の煮物 ツナとキャベツのトマト煮	鶏肉・玉葱・かつおだし・しょうゆ キャベツ・ツナ・トマトピューレ	134
25	水	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
26	木	さつまいもペースト ほうれん草ペースト	さつまいも ほうれん草	91	さつまいもの煮物 ほうれん草と大根のそぼろ煮	さつまいも・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・ほうれん草・大根・かつおだし・しょうゆ	152
27	金	キャベツペースト かぼちゃペースト	キャベツ かぼちゃ	78	白菜とツナの煮物 鶏肉とかぼちゃの煮物	白菜・ツナ・かつおだし・しょうゆ 鶏肉・かぼちゃ・かつおだし・しょうゆ	153
28	土	ブロッコリーペースト じゃがいもペースト	ブロッコリー じゃがいも	76	鶏肉とブロッコリーの煮物 肉じゃが	鶏肉・ブロッコリー・かつおだし・しょうゆ 豚肉・人参・じゃがいも・かつおだし・三温糖・しょうゆ	147
30	月	人参ペースト 豆腐ペースト	人参 豆腐	70	鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	鶏肉・大根・人参・かつおだし・しょうゆ 豚肉・豆腐・玉葱・トマトピューレ・三温糖	137

☆栄養価は、初期・中期はつゆしがゆ80g、後期・完了期は全かゆ90gを含んでいます。

☆食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合がありますので、ご了承下さい。

☆使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。