

2020年度 5月 献立表（離乳食）



曜	日	献立名		材料名				栄養価 1杯当りたんぱく質 脂質 塩分
		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	
金	1	軟飯 みそ汁（豆腐） 小松菜の煮びたし 調乳	一口おにぎり（チーズ おかか） 調乳	絹ごし豆腐、しらす、粉ミ ルク、かつお節、パルメザ ンチーズ	米	こまつな、にんじん	水、だし汁、みそ	337kcal 9.5g 8.5g 0.4g
土	2	軟飯 みそ汁（ほうれん草） 鶏じゃが煮 調乳	フルーツゼリー（りんご） 乳児用せんべい 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、粉寒 天	米、じゃがいも、乳児用せ んべい	ほうれん草、にんじん、 きゅうり、りんご（スト リュール）、りんご	水、だし汁、みそ	316kcal 9.7g 7.8g 0.3g
月	18	軟飯 みそ汁（じゃがいも） しらす野菜煮 調乳	果物（バナナ） 乳児用ビスケット 調乳	しらす、粉ミルク	米、じゃがいも、乳児用ピ スケット	玉葱、ほうれん草、にん じん、きゅうり、バナナ	水、だし汁、みそ	305kcal 8.0g 7.8g 0.3g
火	19	軟飯 春野菜のスープ ブロッコリーとチキンの煮物 調乳	ふわふわきなこ麩 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、きな 粉（大豆）	米、麩	キャベツ、にんじん、玉葱、 ブロッコリー	水、だし汁、お湯	323kcal 11.9g 9.6g 0.2g
水	20	軟飯 和風スープ（わかめと人参） 魚の煮付け 調乳	汁ビーフン 調乳	わかめ、鮭、粉ミルク、パル メザンチーズ	米、ビーフン	にんじん、かぼちゃ、キャ ベツ、玉葱	水、だし汁	337kcal 9.6g 9.7g 0.2g
木	7 21	軟飯 みそ汁（高野豆腐とわかめ） ツナじゃが煮 調乳	フルーツゼリー（オレンジ） 乳児用せんべい 調乳	凍り豆腐、わかめ、ツナ缶 （水煮）、粉ミルク、粉寒 天	米、じゃがいも、乳児用せ んべい	にんじん、玉葱、パルメザ ンチーズ、濃縮還元ジュ ース	水、だし汁、みそ	321kcal 9.4g 8.1g 0.4g
金	8 22	軟飯 小松菜のスープ キャベツの煮びたし 果物（バナナ） 調乳	青のりスティックパン 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、あお のり	米、食パン、バター	こまつな、キャベツ、きゅ うり、にんじん、バナナ	水、だし汁	360kcal 11.8g 9.6g 0.5g
土	9 23	軟飯 みそ汁（じゃがいも） はるさめ煮 調乳	一口おにぎり（おかか） 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、かつ お節、あおのり	米、じゃがいも、はるさめ	にんじん、きゅうり	水、だし汁、みそ	352kcal 10.6g 7.9g 0.2g
月	11 25	軟飯 ハイザンスープ チキンと野菜のトマト煮 調乳	きな粉バナナ 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、きな 粉（大豆）	米、じゃがいも	にんじん、玉葱、トマト缶、 きゅうり、バナナ	水、だし汁	319kcal 10.5g 8.3g 0.2g
火	12 26	納豆入り軟飯 みそ汁（かぼちゃ） ツナポパイ煮 果物（オレンジ） 調乳	一口おにぎり（のりチーズ） 調乳	挽きわり納豆、ツナ缶 （水煮）、粉ミルク、あお のり、パルメザンチーズ	米	かぼちゃ、玉葱、ほうれん 草、にんじん、もやし、オ レンジ	水、だし汁、みそ	369kcal 11.2g 8.7g 0.3g
水	13 27	軟飯 みそ汁（わかめ） 高野豆腐の煮物 調乳	果物（バナナ） 乳児用せんべい 調乳	わかめ、凍り豆腐、鶏ささ 身、粉ミルク	米、じゃがいも、乳児用せ んべい	にんじん、玉葱、バナナ	水、だし汁、みそ	335kcal 10.6g 8.8g 0.3g
木	14 28	煮込みうどん さつまいもの含め煮 調乳	一口おにぎり（きな粉） 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、きな 粉（大豆）	うどん（ゆで）、さつまい も、米	にんじん、玉葱、キャベツ	だし汁、水	333kcal 10.4g 8.1g 0.3g
金	15 29	軟飯 みそ汁（豆腐） ツナと野菜のうま煮 調乳	一口おにぎり（チーズ キャロット） 調乳	絹ごし豆腐、ツナ缶（水 煮）、粉ミルク、パルメザ ンチーズ	米、じゃがいも	こまつな、にんじん	水、だし汁、みそ	345kcal 9.4g 8.3g 0.3g
土	16 30	軟飯 和風スープ（わかめと人参） チキンポパイ煮 果物（りんご） 調乳	コロコロポテト 調乳	わかめ、鶏ささ身、粉ミル ク、あおのり	米、じゃがいも	にんじん、ほうれん草、 りんご	水、だし汁、お湯	323kcal 10.2g 8.5g 0.2g

※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	317Kcal	9.5g	334Kcal	10.3g

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。



ビ/キオ給食 ～3つのお約束～

- その1・たのしく たべましょう！
- その2・かんしゃして おいしく いただきます！
- その3・からだ げんき' にないましょう！



ビ/キオ幼稚園

保護者印