

2020年度 5月 献立表（離乳食）



曜	日	献立名		材料名				栄養価
		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	1杯たんぱく質 脂質 塩分
金	1	おかゆ みそ汁（豆腐） 小松菜の煮びたし 調乳	チーズおかか粥 調乳	絹ごし豆腐、しらす、粉ミ ルク、かつお節、バルメザ ンチース	米、かたくり粉	こまつな、にんじん	水、だし汁、みそ	315kcal 8.7g 9.7g 0.3g
土	2	おかゆ 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） 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、粉寒 天	米、じゃがいも、かたくり 粉	ほうれん草、にんじん、 きゅうり、玉葱、りんご 濃縮還元ジュース、りん ご	水、だし汁、みそ	287kcal 8.8g 9.1g 0.3g
月	18	おかゆ みそ汁（じゃがいも） しらす野菜煮 調乳	果物（バナナ） 調乳	しらす、粉ミルク	米、じゃがいも、かたくり 粉	玉葱、ほうれん草、にん じん、きゅうり、バナナ	水、だし汁、みそ	283kcal 7.4g 9.1g 0.3g
火	19	おかゆ 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、かたくり粉、麩	キャベツ、にんじん、玉葱、 ブロッコリー	水、だし汁、お湯	307kcal 10.7g 10.8g 0.2g
水	20	おかゆ 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、バル メザンチース	米、かたくり粉、ビーフン	にんじん、かぼちゃ、キャ ベツ、玉葱	水、だし汁	317kcal 8.8g 10.6g 0.2g
木	7 21	おかゆ 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） 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、かたくり 粉	にんじん、玉葱、パ プリカ、 濃縮還元ジュース	水、だし汁、みそ	293kcal 8.5g 9.3g 0.3g
金	8 22	おかゆ 小松菜のスープ キャベツの煮びたし 果物（バナナ） 調乳	青のりパン粥 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、あお のり	米、かたくり粉、食パン	こまつな、キャベツ、きゅ うり、にんじん、バナナ	水、だし汁、お湯	355kcal 11.3g 11.4g 0.5g
土	9 23	おかゆ みそ汁（じゃがいも） はるさめ煮 調乳	おかか粥 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、 かたくり粉	にんじん、きゅうり	水、だし汁、みそ	324kcal 9.5g 9.1g 0.2g
月	11 25	おかゆ バイザンスープ 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、かたくり 粉	にんじん、玉葱、トマト缶、 きゅうり、バナナ	水、だし汁	301kcal 9.5g 9.5g 0.2g
火	12 26	納豆粥 みそ汁（かぼちゃ） ツナポパイ煮 果物（オレンジ） 調乳	青のりチヌ粥 調乳	挽きわり納豆、ツナ缶 （水煮）、粉ミルク、あお のり、バルメザンチース	米、かたくり粉	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	343kcal 10.2g 9.9g 0.3g
水	13 27	おかゆ みそ汁（わかめ） 高野豆腐の煮物 調乳	果物（バナナ） 調乳	わかめ、凍り豆腐、鶏ささ 身、粉ミルク	米、じゃがいも、かたくり 粉	にんじん、玉葱、バナナ	水、だし汁、みそ	299kcal 9.4g 9.7g 0.3g
木	14 28	煮込みうどん さつまいもの含め煮 調乳	きな粉粥 調乳	鶏ささ身、粉ミルク、きな 粉（大豆）	うどん（ゆで）、かたくり 粉、さつまいも、米	にんじん、玉葱、キャベツ	だし汁、水	332kcal 9.8g 9.4g 0.3g
金	15 29	おかゆ みそ汁（豆腐） ツナと野菜のうま煮 調乳	にんじん粥 調乳	絹ごし豆腐、ツナ缶（水 煮）、粉ミルク、バルメザ ンチース	米、じゃがいも、かたくり 粉	こまつな、にんじん	水、だし汁、みそ	321kcal 8.7g 9.6g 0.3g
土	16 30	おかゆ 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	マッシュポテト 調乳	わかめ、鶏ささ身、粉ミル ク、あおのり	米、かたくり粉、じゃがい も	にんじん、ほうれん草、 りんご	水、だし汁、お湯	301kcal 9.2g 9.8g 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。



ピノキオ給食 ~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 いただきましょう！
- その3・からだ げんき に なりましょう！



ピノキオ幼児舎

保護者印