

2020年度 6月 献立表（離乳食）

曜	日	献立名		材料名				栄養価 1杯たんぱく質 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		
月	1	15	おかゆ みそ汁(キャベツと高野豆腐) ツナポパイ煮 調乳	青のりチキン粥 調乳	凍り豆腐,ツナ缶(水煮), 粉ミルク,あおのり, ハルメゼンチーズ	米,かたくり粉	キャベツ,ほうれんそう, にんじん	水,だし汁,みそ	318kcal 9.3g 9.6g 0.3g
火	2	16	おかゆ 白菜のスープ 鮭と小松菜の煮ひたし 調乳	ふわふわミルク麺 調乳	鮭,粉ミルク,あおのり	米,かたくり粉,麺	はくさい,えのきだけ,こ まつな,にんじん	水,だし汁,お湯	311kcal 9.7g 12.0g 0.2g
水	3	17	おかゆ みそ汁(チンゲン菜) 鶏と青菜の煮ひたし 調乳	マッシュポテト 調乳	鶏ささ身,粉ミルク,あお のり	米,かたくり粉,じゃがい も	チンゲンサイ,ほうれん そう,玉葱	水,だし汁,みそ	279kcal 9.0g 9.1g 0.2g
木	4	18	おかゆ じゃがいものスープ チキンのキャベツ煮 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	えのきだけ,にんじん, キャベツ,りんご濃縮還 元ジュース	水,だし汁	285kcal 8.7g 9.1g 0.2g
金	5	19	おかゆ みそ汁(キャベツ) じゃが芋のうま煮 調乳	乳がのミルクソースかけ 調乳	鶏ささ身,粉ミルク	米,じゃがいも,かたくり 粉	キャベツ,玉葱,にんじん, きゅうり,オレンジ	水,だし汁,みそ,お湯	313kcal 9.7g 10.5g 0.3g
土	6	20	おかゆ 和風スープ(わかめと人参) 鶏の三色煮 調乳	フルーツゼリー(オレンジ) 調乳	わかめ,鶏ささ身,粉ミル ク,粉寒天	米,かたくり粉	にんじん,もやし,ほうれ んそう,りんご濃縮還 元ジュース	水,だし汁	276kcal 8.8g 9.1g 0.2g
月	8	22	おかゆ みそ汁(小松菜) ツナと春雨のうま煮 調乳	煮込みうどん 調乳	ツナ缶(水煮),粉ミル ク,ハルメゼンチーズ	米,はるさめ,かたくり粉, うどん(ゆで)	こまつな,きゅうり,にん じん,玉葱	水,だし汁,みそ	295kcal 8.4g 9.3g 0.4g
火	9	23	おかゆ 和風スープ(わかめ・もやし) 三色煮 調乳	しらす粥 調乳	わかめ,鶏ささ身,粉ミル ク,しらす干し,あおのり	米,かたくり粉	もやし,にんじん,きゅう り	水,だし汁	313kcal 9.6g 9.1g 0.3g
水	10	24	おかゆ 根菜汁 しらすのだし煮 調乳	きな粉かぼちゃ 調乳	しらす干し,粉ミルク,き な粉(大豆)	米,かたくり粉	だいこん,にんじん,こま つな,しめじ,かぼちゃ	水,だし汁	280kcal 7.8g 9.3g 0.4g
木	11	25	スープパゲティ フロッキーのチーズ和え 果物(バナナ) 調乳	ツナ粥 調乳	鶏ささ身,ハルメゼン チーズ,粉ミルク,ツナ缶 (水煮),あおのり	スパゲッティ,かたくり 粉,米	なす,玉葱,トマト缶,ブ ロccoli,バナナ	だし汁,水	321kcal 10.5g 9.4g 0.2g
金	12	26	おかゆ みそ汁(さつまいも) 鶏野菜のおかか煮 調乳	きな粉粥 調乳	鶏ささ身,かつお節,粉ミ ルク,きな粉(大豆)	米,さつまいも,かたくり 粉	玉葱,キャベツ,にんじん, きゅうり	水,だし汁,みそ	332kcal 9.9g 9.4g 0.2g
土	13	27	おかゆ みそ汁(豆腐) さつまいものそぼろ煮 調乳	きな粉バナナ 調乳	絹ごし豆腐,鶏ささ身,粉 ミルク,きな粉(大豆)	米,さつまいも,かたくり 粉	にんじん,バナナ	水,だし汁,みそ	322kcal 9.9g 9.8g 0.2g
月		29	おかゆ みそ汁(かぶ) ほうれん草のそぼろ煮 調乳	マッシュポテト 調乳	鶏ささ身,粉ミルク,あお のり	米,かたくり粉,じゃがい も	かぶ,ほうれんそう,にん じん	水,だし汁,みそ	282kcal 9.1g 9.1g 0.2g
火		30	おかゆ チンゲンサイのスープ 麻婆なす 果物(オレンジ) 調乳	青のりパン粥 調乳	絹ごし豆腐,鶏ささ身,粉 ミルク,あおのり	米,かたくり粉,食パン	チンゲンサイ,なす,にん じん,オレンジ	水,だし汁,お湯	347kcal 11.0g 11.5g 0.5g

	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	305Kcal	9.4g	330Kcal	10.4g

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



※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。

ビノキオ給食 ~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 いただきますしょう!
- その3・からだ げんき にならしましょう!

保護者印