

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	軟飯 みそ汁(キャベツと高野豆腐) ツナポパイ煮 調乳	一口おにぎり(チーズ) 調乳	凍り豆腐, ツナ缶(水 煮), 粉ミルク, あおの り, パルメザンチーズ	米	キャベツ, ほうれんそう, にんじん	水, だし汁, みそ	340kcal 10.3g 8.5g 0.3g
火	2	16	軟飯 白菜のスープ 鮭と小松菜の煮びだし 調乳	ふわふわミルク麩 調乳	鮭, 粉ミルク, あおのり	米, 麩	はくさい, えのきたけ, こ まつな, にんじん	水, だし汁, お湯	329kcal 10.7g 11.0g 0.2g
水	3	17	軟飯 みそ汁(チンゲン菜) 鶏と青菜の煮びだし 調乳	じゃがいもお焼き 調乳	鶏ささ身, 粉ミルク, あお のり	米, じゃがいも, 油	チンゲンサイ, ほうれん そう, 玉葱	水, だし汁, みそ	302kcal 9.8g 8.7g 0.2g
木	4	18	軟飯 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) 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	えのきたけ, にんじん, キャベツ, りんご 濃縮選 元ジュース	水, だし汁	312kcal 9.6g 7.8g 0.2g
金	5	19	軟飯 みそ汁(キャベツ) じゃが芋のうま煮 果物(オレンジ) 調乳	蒸しパン(レーズン) 調乳	鶏ささ身, 粉ミルク	米, じゃがいも, 薄力粉, 砂糖	キャベツ, 玉葱, にんじ ん, きゅうり, オレンジ, 干しぶどう	水, だし汁, みそ, パーキ ングパウダー	365kcal 11.0g 8.0g 0.3g
土	6	20	軟飯 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) 乳児用せんべい 調乳	わかめ, 鶏ささ身, 粉ミル ク, 粉寒天	米, 乳児用せんべい	にんじん, もやし, ほうれ んそう, パルメザン 濃 縮還元ジュース	水, だし汁	301kcal 9.8g 7.8g 0.2g
月	8	22	軟飯 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, パルメザンチーズ	米, はるさめ, 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	308kcal 8.9g 8.0g 0.4g
火	9	23	軟飯 和風スープ(わかめ・もやし) 三色煮 果物(オレンジ) 調乳	一口おにぎり(しらす) 調乳	わかめ, 鶏ささ身, 粉ミル ク, しらす, あおのり	米	もやし, にんじん, きゅう り, オレンジ	水, だし汁	341kcal 10.7g 7.9g 0.3g
水	10	24	軟飯 根菜汁 しらすのだし煮 調乳	きな粉かぼちゃ 乳児用せんべい 調乳	しらす干し, 粉ミルク, き な粉(大豆)	米, 乳児用せんべい	だいごん, にんじん, こま つな, しめじ, かぼちゃ	水, だし汁	307kcal 8.6g 8.1g 0.5g
木	11	25	スープパグティ ブロッコリーのチーズ和え 果物(バナナ) 調乳	一口おにぎり(ツナ) 調乳	鶏ささ身, パルメザン チーズ, 粉ミルク, ツナ缶 (水煮), あおのり	スパゲッティ, 米	なす, 玉葱, トマト缶, ブ ロッコリー, バナナ	だし汁, 水	328kcal 12.2g 8.2g 0.2g
金	12	26	軟飯 みそ汁(さつまいも) 鶏野菜のおかか煮 調乳	一口おにぎり(きな粉) 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	玉葱, キャベツ, にんじ ん, きゅうり	水, だし汁, みそ	357kcal 11.0g 8.1g 0.2g
土	13	27	軟飯 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, ほうれんそう, バナナ	水, だし汁, みそ	350kcal 11.2g 8.7g 0.2g
月		29	軟飯 みそ汁(かぶ) ほうれん草のそぼろ煮 調乳	コロコロポテト 乳児用せんべい 調乳	鶏ささ身, 粉ミルク, あお のり	米, じゃがいも, 乳児用せ んべい	かぶ, ほうれんそう, にん じん	水, だし汁, みそ, お湯	326kcal 10.5g 8.5g 0.3g
火		30	軟飯 チンゲンサイのスープ 麻婆なす 果物(オレンジ) 調乳	膏のりスティックパン 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, バター	チンゲンサイ, なす, にん じん, オレンジ	水, だし汁	352kcal 11.3g 9.8g 0.6g

*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	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。



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 いただきましょう!
その3・からだ げんき になしましょう!

保護者印



ビ/キオ幼児舎