

# 5 月 献 立 表

2019年度ダイアナ保育園

	献 立		材 料				栄養価
	昼 食	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの	その他	
月	20	・ナポリタン ・チキンサラダ ・コンソメスープ ・果物(プルーン)  ★アメリカンドッグ  牛 乳	パスタ、サラダ油 三温糖 ホットケーキミックス	鶏もも肉、鶏ささみ ウインナー、卵、牛乳	玉葱、ピーマン、人参 マッシュルーム、コーン レタス、小松菜、トマト 切干大根、ブロッコリー プルーン	塩、胡椒、ケチャップ 酢、ブイヨン 濃口醤油	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.5g カルシウム 274mg 食塩相当量 1.6g
火	7 21	・御飯 ・豆腐入りミートローフ ・トマトサラダ ・清汁 ・果物(バナナ)  ★ホイップクリーム クラッカーサンド 牛 乳	精白米、パン粉 サラダ油、三温糖 クラッカー	豆腐、豆乳、豚挽肉 鶏レバー、牛乳 ホイップクリーム	玉葱、グリーンピース コーン、レタス、切干大根 ミニトマト、もやし 小松菜、バナナ	胡椒、濃口醤油 酢、塩、鰹だし	エネルギー 617kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.4g カルシウム 290mg 食塩相当量 1.4g
水	8 22	・御飯 ・かじきのおろし煮 ・しらすときゃべつのサラダ ・味噌汁 ・果物(オレンジ)  ★コーンフレークの ミルクがけ 菓 子	精白米、三温糖 コーンフレーク 上白糖	かじき、しらす、豆腐 味噌、牛乳	大根、きゃべつ、小松菜 人参、なめこ、糸三つ葉 オレンジ	濃口醤油、鰹だし 酢	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.3g 脂質 9.9g カルシウム 224mg 食塩相当量 2.0g
木	9 23	・南瓜サンド ・切干大根のツナ和え ・ポトフ ・果物(バナナ)  ★ココアパイ  牛 乳	食パン、マヨネーズ 三温糖、パイ皮 上白糖	ツナ、鶏もも肉、ココア 牛乳	南瓜、パセリ、切干大根 きゅうり、菜花、きゃべつ かぶ、かぶの葉、人参 玉葱、バナナ	濃口醤油、酢 ブイヨン、塩、胡椒	エネルギー 575kcal たんぱく質 19.1g 脂質 25.6g カルシウム 288mg 食塩相当量 2.0g
金	10 24	・大豆カレー ・ポパイサラダ ・果物(ゴールデンキウイ)  ★バナナヨーグルト  麦 茶	精白米、じゃが芋 サラダ油、マヨネーズ 上白糖	鶏挽肉、大豆 牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 しめじ、コーン ゴールデンキウイ バナナ	カレールー 塩、胡椒 ヨーグルト用乳酸菌	エネルギー 559kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.8g カルシウム 239mg 食塩相当量 0.9g
土	11 25	・塩焼きそば ・清汁 ・果物(バナナ) ・牛乳  お菓子バイキング  麦 茶	中華麺、サラダ油	ツナ、牛乳	きゃべつ、人参、もやし 切干大根、小松菜 バナナ	塩、胡椒、鰹だし 濃口醤油	エネルギー 606kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g カルシウム 291mg 食塩相当量 1.5g
月	13 27	・炊き込み御飯 ・厚揚げの炒め物 ・清汁 ・果物(プルーン)  ★ごまクッキー  牛 乳	精白米、サラダ油 三温糖、片栗粉 薄力粉、上白糖 炒り胡麻	油揚げ、ひじき 厚揚げ、鶏挽肉 バター、卵、牛乳	人参、しめじ、小松菜 玉葱、もやし、きゃべつ 大根、プルーン	濃口醤油、みりん 鰹だし、塩	エネルギー 610kcal たんぱく質 22.0g 脂質 19.7g カルシウム 348mg 食塩相当量 1.6g
火	14 28	・野菜あんかけうどん ・ささみフライ ・果物(バナナ)  ★お稲荷さん  牛 乳	うどん、片栗粉、薄力粉 パン粉、サラダ油 精白米、三温糖 炒り胡麻	鶏ささみ、油揚げ 牛乳	人参、切干大根、長葱 小松菜、バナナ	濃口醤油、塩 みりん、鰹だし ウスターソース 酢	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.7g カルシウム 289mg 食塩相当量 2.0g
水	15 29	・御飯 ・白身魚のムニエル ・菜の花の胡麻和え ・味噌汁 ・果物(オレンジ)  ★つぶあんサンド  牛 乳	精白米、薄力粉 胡麻油、すり胡麻 三温糖、食パン	ひらめ、味噌、つぶあん マーガリン、牛乳	菜花、人参、切干大根 小松菜、オレンジ	塩、胡椒、みりん 料理酒、濃口醤油 鰹だし	エネルギー 615kcal たんぱく質 27.5g 脂質 12.5g カルシウム 326mg 食塩相当量 2.0g
木	16 30	・御飯 ・鶏肉のもろみ焼き ・五目煮豆 ・清汁 ・果物(いちご)  ★レモンケーキ 牛 乳  ★お誕生日ケーキ りんごジュース	精白米、マヨネーズ 三温糖、じゃが芋 ホットケーキミックス、上白糖  ホットケーキミックス 上白糖、苺ジャム	鶏もも肉、大豆、ひじき 油揚げ、蒟蒻、牛乳 卵、マーガリン、クリーム	パセリ、人参 アスパラガス、いちご レモン  りんごジュース	濃口醤油、みりん 鰹だし、塩	エネルギー 636/635kcal たんぱく質 25.6/21.5g 脂質 21.6/18.8g カルシウム 246/98mg 食塩相当量 1.7/1.7g
金	17 31	・ピビンバ丼 ・春雨サラダ ・中華スープ ・果物(ゴールデンキウイ)  バナナ 菓 子 牛 乳	精白米、三温糖 胡麻油、春雨	豚挽肉、豆腐、味噌 豆腐、牛乳	ほうれん草、人参 切干大根、もやし にんにく、きゅうり、玉葱 ゴールデンキウイ バナナ	濃口醤油、塩、酢 中華だし	エネルギー 598kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.8g カルシウム 270mg 食塩相当量 2.0g

- § 乳児は毎日朝おやつ(牛乳・菓子)がつきます。
- § 昼食には麦茶がつきます。
- § 都合により献立が変わる場合があります。
- § ★のついているおやつは手作りおやつです。
- § 栄養価は幼児のものです。乳児は幼児の75%になります。

## 5月離乳献立表（初期）

2019年度ダイアナ保育園

		離乳食	3時おやつ			離乳食	3時おやつ
月	20	・お粥 ・トマトの煮物 (トマト、きゃべつ)	菓子 麦茶	月	13 27	・お粥 ・玉葱の煮物 (玉葱、きゃべつ)	オレンジ 麦茶
火	7 21	・お粥 ・小松菜の煮物 (小松菜、玉葱)	バナナ 麦茶	火	14 28	・お粥 ・人参の煮物 (人参、小松菜)	バナナ 麦茶
水	8 22	・お粥 ・しらすの煮物 (しらす、大根、ほうれん草)	オレンジ 麦茶	水	15 29	・お粥 ・ひらめの煮物 (ひらめ、小松菜、さつま芋)	オレンジ 麦茶
木	9 23	・お粥 ・南瓜の煮物 (南瓜、人参)	バナナ 麦茶	木	16 30	・お粥 ・ブロッコリーの煮物 (ブロッコリー、人参)	いちご 麦茶
金	10 24	・お粥 ・じゃが芋の煮物 (豆腐、じゃが芋、玉葱)	菓子 麦茶	金	17 31	・お粥 ・ほうれん草の煮物 (豆腐、ほうれん草、人参)	バナナ 麦茶
土	11 25	・お粥 ・きゃべつの煮物 (きゃべつ、小松菜)	菓子 麦茶				

初期 5. 6ヶ月頃

※7ヶ月未満児には3時おやつは付きません。

※個人差がありますので個々にあわせて展開していきます。

※食材チェック表にチェックがついてない食材は提供致しません。

※食パンには乳、ロールパンには卵・乳が含まれています。

離乳食初期 ・御飯の形状が粥またはすりつぶし粥になります  
・味付けは出汁のみとなります

## 5月離乳献立表（中期）

2019年度ダイアナ保育園

	離乳食	3時おやつ		離乳食	3時おやつ
月	20 ・お粥 ・トマトの煮物 (鶏ささみ、トマト、きゃべつ) ・小松菜のスープ (小松菜)	菓子 麦茶	月	13 ・お粥 ・玉葱の煮物 (鶏ひき肉、玉葱、きゃべつ) 27 ・大根のスープ (大根)	オレンジ 麦茶
火	7 ・お粥 ・玉葱の煮物 (鶏挽肉、玉葱、小松菜) 21 ・豆腐のスープ (豆腐)	バナナ 麦茶	火	14 ・お粥 ・人参の煮物 (鶏ささみ、人参、小松菜) 28 ・玉葱のスープ (玉葱)	バナナ 麦茶
水	8 ・お粥 ・しらすの煮物 (しらす、大根、ほうれん草) 22 ・きゃべつのスープ (きゃべつ)	オレンジ 麦茶	水	15 ・お粥 ・ひらめの煮物 (ひらめ、小松菜、さつま芋) 29 ・人参のスープ (人参)	オレンジ 麦茶
木	9 ・お粥 ・南瓜の煮物 (鶏挽肉、南瓜、人参) 23 ・かぶのスープ (かぶ)	バナナ 麦茶	木	16 ・お粥 ・ブロッコリーの煮物 (鶏挽肉、ブロッコリー、人参) 30 ・じゃが芋のスープ (じゃが芋)	いちご 麦茶
金	10 ・お粥 ・じゃが芋の煮物 (豆腐、じゃが芋、玉葱) 24 ・ほうれん草のスープ (ほうれん草)	ゴールデン キウイ 麦茶	金	17 ・お粥 ・ほうれん草の煮物 (豆腐、ほうれん草、人参) 31 ・玉葱のスープ (玉葱)	バナナ 麦茶
土	11 ・お粥 ・きゃべつ煮物 (きゃべつ、小松菜) 25 ・人参のスープ (人参)	菓子 麦茶			

中期 7. 8ヶ月頃

※7ヶ月未満児には3時おやつは付きません。

※個人差がありますので個々にあわせて展開していきます。

※食材チェック表にチェックがついてない食材は提供致しません。

※食パンには乳、ロールパンには卵・乳が含まれています。

離乳食中期 ・味付けは出汁のみとなります

## 5月離乳献立表（後期）

2019年度ダイアナ保育園

		離乳食	3時おやつ			離乳食	3時おやつ
月	20	・軟飯 ・トマトの煮物 (鶏ささみ、トマト、きゃべつ) ・清汁 (小松菜)	菓子  麦茶	月	13 27	・軟飯 ・玉葱の煮物 (鶏ひき肉、玉葱、きゃべつ) ・清汁 (大根)	オレンジ  麦茶
火	7 21	・軟飯 ・玉葱の煮物 (豚挽肉、玉葱、小松菜) ・清汁 (豆腐)	バナナ  麦茶	火	14 28	・軟飯 ・人参の煮物 (鶏ささみ、人参、小松菜) ・清汁 (玉葱)	バナナ  麦茶
水	8 22	・軟飯 ・しらすの煮物 (しらす、大根、ほうれん草) ・清汁 (きゃべつ)	オレンジ  麦茶	水	15 29	・軟飯 ・ひらめの煮物 (ひらめ、小松菜、さつまいも) ・清汁 (人参)	オレンジ  麦茶
木	9 23	・軟飯 ・南瓜の煮物 (鶏挽肉、南瓜、人参) ・清汁 (かぶ)	バナナ  麦茶	木	16 30	・軟飯 ・ブロッコリーの煮物 (鶏挽肉、ブロッコリー、人参) ・清汁 (じゃが芋)	いちご  麦茶
金	10 24	・軟飯 ・じゃが芋の煮物 (豆腐、じゃが芋、玉葱) ・清汁 (ほうれん草)	ゴールデン キウイ 麦茶	金	17 31	・軟飯 ・ほうれん草の煮物 (豆腐、ほうれん草、人参) ・清汁 (玉葱)	バナナ  麦茶
土	11 25	・軟飯 ・きゃべつの煮物 (きゃべつ、小松菜) ・清汁 (人参)	菓子  麦茶				

後期 9～11ヶ月頃

※個人差がありますので個々にあわせて展開していきます。

※食材チェック表にチェックがついてない食材は提供致しません。

※食パンには乳、ロールパンには卵・乳が含まれています。

## 5月離乳献立表（完了期）

2019年度ダイアナ保育園

	離乳食	3時おやつ		離乳食	3時おやつ
月	20 ・御飯 ・トマトの煮物 (鶏ささみ、トマト、きょうもぎ) ・清汁 (小松菜)	菓子 麦茶／牛乳	月	13 ・御飯 ・玉葱の煮物 (鶏ひき肉、玉葱、きょうもぎ) 27 ・清汁 (大根)	オレンジ 麦茶／牛乳
火	7 ・御飯 ・玉葱の煮物 (豚挽肉、玉葱、小松菜) 21 ・清汁 (豆腐)	バナナ 麦茶／牛乳	火	14 ・御飯 ・人参の煮物 (鶏ささみ、人参、小松菜) 28 ・清汁 (玉葱)	バナナ 麦茶／牛乳
水	8 ・御飯 ・しらすの煮物 (しらす、大根、ほうれん草) 22 ・清汁 (きょうもぎ)	オレンジ 麦茶／牛乳	水	15 ・御飯 ・ひらめの煮物 (ひらめ、小松菜、さつま芋) 29 ・清汁 (人参)	オレンジ 麦茶／牛乳
木	9 ・御飯 ・南瓜の煮物 (鶏挽肉、南瓜、人参) 23 ・清汁 (かぶ)	バナナ 麦茶／牛乳	木	16 ・御飯 ・ブロッコリーの煮物 (鶏挽肉、ブロッコリー、人参) 30 ・清汁 (じゃが芋)	いちご 麦茶／牛乳
金	10 ・御飯 ・じゃが芋の煮物 (豆腐、じゃが芋、玉葱) 24 ・清汁 (ほうれん草)	ゴールデン キウイ 麦茶／牛乳	金	17 ・御飯 ・ほうれん草の煮物 (豆腐、ほうれん草、人参) 31 ・清汁 (玉葱)	バナナ 麦茶／牛乳
土	11 ・御飯 ・きょうもぎの煮物 (きょうもぎ、小松菜) 25 ・清汁 (人参)	菓子 麦茶／牛乳			

完了期 1歳～1歳6ヶ月頃

※個人差がありますので個々にあわせて展開していきます。

※食材チェック表にチェックがついてない食材は提供致しません。

※食パンには乳、ロールパンには卵・乳が含まれています。

※おやつのお茶はご家庭で牛乳を試された後、牛乳で提供致します。

※朝おやつが付きます(菓子、牛乳またはお茶)