

# 6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	3 17	・御飯 ・豚肉の生姜焼き ・切干大根の煮付 清汁 ・果物(オレンジ) ★シュガーパイ 牛乳	精白米、三温糖 サラダ油、パイ皮 グラニュー糖	豚もも肉、油揚げ わかめ、牛乳	玉葱、生姜、切干大根 人参、小松菜、もやし オレンジ	濃口醤油、みりん 鰹だし、塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g 脂質 20g カルシウム 232mg 食塩相当量 2.0g
火	4 18	・和風スパゲッティ ・フレンチサラダ ・コンソメスープ ・果物(バナナ) ★きな粉トースト 牛乳	スパゲッティ、サラダ油 三温糖、食パン マーガリン、上白糖	鶏挽肉、牛乳、きな粉	えのき、しめじ、玉葱 小松菜、レタス、きゅうり 人参、コーン、バナナ	濃口醤油、鰹だし みりん、胡椒、酢 塩、ブイヨン	エネルギー 578kcal たんぱく質 26.2g 脂質 13.9g カルシウム 216mg 食塩相当量 2.1g
水	5 19	・御飯 ・かじきの蒲焼き ・ほうれん草の和え物 清汁 ・果物(ブルーベリー) ★豆腐のクッキー 牛乳	精白米、三温糖 片栗粉、胡麻、バター 上白糖、小麦粉	かじき、油揚げ、卵 豆腐、牛乳	切干大根、ほうれん草 人参、きゃべつ ブルーベリー	濃口醤油、みりん 鰹だし、塩、酢 ベーキングパウダー	エネルギー 608kcal たんぱく質 23.7g 脂質 18.5g カルシウム 250mg 食塩相当量 1.8g
木	6 20	・ロールパン ・ホワイトシチュー ・ブロッコリーのサラダ ・果物(ゴールドenキウイ) ★バナナケーキ 牛乳	ロールパン、じゃが芋 ホワイトルウ、三温糖 サラダ油、マーガリン ホットケーキミックス 上白糖	鶏もも肉、豆乳、ツナ 牛乳、卵	人参、小松菜、コーン ブロッコリー、切干大根 ゴールドenキウイ バナナ、玉葱	塩、胡椒、酢	エネルギー 662kcal たんぱく質 23.4g 脂質 27.4g カルシウム 368mg 食塩相当量 2.0g
金	7 21	・チキンカレー ・青菜のごま和え ・果物(バナナ) ★みかんヨーグルト 麦茶	精白米、じゃが芋 サラダ油、胡麻 三温糖、上白糖	鶏もも肉、ツナ、牛乳	玉葱、人参、ピーマン 小松菜、切干大根 人参、バナナ みかん缶	カレー粉、濃口醤油 酢 ヨーグルト用乳酸菌	エネルギー 577kcal たんぱく質 17.4g 脂質 16.1g カルシウム 243mg 食塩相当量 1.6g
土	8 22	・野菜あんかけ丼 清汁 ・果物(バナナ) ・牛乳 お菓子バイキング 麦茶	精白米、サラダ油 三温糖、片栗粉	鶏挽肉、厚揚げ、牛乳	人参、玉葱、もやし 枝豆、切干大根 バナナ	塩、濃口醤油 鰹だし	エネルギー 615kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.8g カルシウム 238mg 食塩相当量 1.4g
月	10 24	・チャンポンうどん ・ハムカツ ・果物(オレンジ) ★納豆巻き 牛乳	うどん、胡麻油、小麦粉 パン粉、サラダ油 精白米	鶏もも肉、ロースハム 卵、牛乳、納豆 焼きのり	人参、きゃべつ、もやし 小松菜、オレンジ 切干大根	濃口醤油、塩、みりん	エネルギー 585kcal たんぱく質 21.8g 脂質 19.1g カルシウム 260mg 食塩相当量 1.9g
火	11 25	・御飯 ・鶏肉のイタリアン炒め ・きゃべつサラダ ・コンソメスープ ・果物(バナナ) ★ポテトもち 牛乳	精白米、三温糖 サラダ油、じゃが芋 片栗粉	大豆、ツナ、焼きのり 牛乳、鶏もも肉	トマト、玉葱、パセリ きゃべつ、ほうれん草 コーン、枝豆、人参 バナナ	濃口醤油、ブイヨン 酢	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.8g 脂質 15.3g カルシウム 188mg 食塩相当量 2.0g
水	12 26	・御飯 ・白身魚の野菜あんかけ ・きゃべつときゅうりのおかか和え 味噌汁 ・果物(ゴールドenキウイ) ★チーズクッキー 牛乳	精白米、片栗粉 小麦粉、バター 上白糖	ひらめ、わかめ、味噌 かつお節、油揚げ 牛乳、卵、粉チーズ	人参、切干大根、にら きゅうり、きゃべつ 小松菜 ゴールドenキウイ	中華だし、濃口醤油 鰹だし ベーキングパウダー	エネルギー 600kcal たんぱく質 25.5g 脂質 16.9g カルシウム 312mg 食塩相当量 2.0g
木	13 27	・御飯 ・大豆のつくね焼き ・人参と油揚げの炒め煮 清汁 ・果物(ブルーベリー) ★餃子ピザ 牛乳	精白米、三温糖 サラダ油、お麩 餃子の皮、マヨネーズ	鶏挽肉、大豆、豆腐 油揚げ、牛乳 ロースハム、チーズ	玉葱、人参、ほうれん草 えのき、ブルーベリー ピーマン	ケチャップ、塩 濃口醤油、みりん 鰹だし	エネルギー 591kcal たんぱく質 27.2g 脂質 18.3g カルシウム 250mg 食塩相当量 1.9g
金	14 28	・麻婆茄子丼 ・春雨サラダ ・中華スープ ・果物(バナナ) ゴールドenキウイ 菓子 牛乳 ★ショートケーキ りんごジュース	精白米、胡麻油 三温糖、片栗粉、春雨 ホットケーキミックス 上白糖、苺ジャム、マーガリン	豚挽肉、鶏レバー 味噌、豆腐、牛乳	茄子、長葱、切干大根 きゅうり、人参、にら バナナ、ゴールドenキウイ りんごジュース	濃口醤油、酢 中華だし	エネルギー 599/633kcal たんぱく質 19.2/16.1g 脂質 13.9/15.1g カルシウム 273/108g 食塩相当量 1.5/1.6g
土	1 15 29	・ドライカレー ・グリーンサラダ ・コンソメスープ ・果物(バナナ) ・牛乳 お菓子バイキング 麦茶	精白米、サラダ油 三温糖	鶏挽肉、牛乳	玉葱、人参、レタス きゅうり、コーン 切干大根、小松菜 バナナ	塩、胡椒、濃口醤油 カレー粉、酢、ブイヨン	エネルギー 586kcal たんぱく質 18.3g 脂質 11.7g カルシウム 216mg 食塩相当量 1.7g

§ 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。  
 § ★のついておやつは手作りおやつです。  
 § 栄養価は幼児のもので、乳児は幼児の75%になります。

## 6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	3 17	・お粥 ・人参の煮物 (人参、玉葱)	オレンジ  麦茶	月	10 24	・野菜煮込みうどん (うどん、きゃべつ、小松菜) ・人参の煮物 (人参、ブロッコリー)	オレンジ  麦茶
火	4 18	・お粥 ・ブロッコリーの煮物 (ブロッコリー、玉葱)	バナナ  麦茶	火	11 25	・お粥 ・トマトの煮物 (トマト、玉葱、きゃべつ)	マッシュポテト  麦茶
水	5 19	・お粥 ・ひらめの煮物 (ひらめ、ほうれん草、人参)	菓子  麦茶	水	12 26	・お粥 ・ひらめの煮物 (ひらめ、人参、きゃべつ)	菓子  麦茶
木	6 20	・お粥 ・じゃが芋の煮物 (じゃが芋、人参)	バナナ  麦茶	木	13 27	・お粥 ・豆腐の煮物 (豆腐、ほうれん草、人参)	菓子  麦茶
金	7 21	・お粥 ・小松菜の煮物 (玉葱、小松菜)	菓子  麦茶	金	14 28	・お粥 ・豆腐の煮物 (豆腐、人参)	バナナ  麦茶
土	8 22	・お粥 ・玉葱の煮物 (玉葱、人参)	菓子  麦茶	土	1 15 29	・お粥 ・小松菜の煮物 (小松菜、玉葱)	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

## 6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	3 17 ・お粥 ・人参の煮物 (鶏挽肉、人参、玉葱) ・小松菜のスープ (小松菜)	オレンジ  麦茶	月	10 24 ・野菜煮込みうどん (うどん、きゃべつ、小松菜) ・人参の煮物 (鶏ささみ、人参、ブロッコリー)	オレンジ  麦茶
火	4 18 ・お粥 ・ブロッコリーの煮物 (鶏挽肉、ブロッコリー、玉葱) ・人参のスープ (人参)	バナナ  麦茶	火	11 25 ・お粥 ・トマトの煮物 (鶏挽肉、トマト、玉葱) ・きゃべつのスープ (きゃべつ)	マッシュポテト  麦茶
水	5 19 ・お粥 ・ひらめの煮物 (ひらめ、ほうれん草、人参) ・きゃべつのスープ (きゃべつ)	菓子  麦茶	水	12 26 ・お粥 ・ひらめの煮物 (ひらめ、人参、きゃべつ) ・小松菜のスープ (小松菜)	ゴールデンキウイ  麦茶
木	6 20 ・お粥 ・じゃが芋の煮物 (豆腐、じゃが芋、人参) ・ブロッコリーのスープ (ブロッコリー)	バナナ  麦茶	木	13 27 ・お粥 ・豆腐の煮物 (豆腐、ほうれん草、人参) ・玉葱のスープ (玉葱)	菓子  麦茶
金	7 21 ・お粥 ・小松菜の煮物 (鶏挽肉、小松菜、玉葱) ・じゃが芋のスープ (じゃが芋)	菓子  麦茶	金	14 28 ・お粥 ・茄子の煮物 (鶏挽肉、茄子、人参) ・豆腐のスープ (豆腐)	バナナ  麦茶
土	8 22 ・お粥 ・玉葱の煮物 (鶏挽肉、玉葱、人参) ・ブロッコリーのスープ (ブロッコリー)	菓子  麦茶	土	1 15 29 ・お粥 ・小松菜の煮物 (鶏挽肉、小松菜、玉葱) ・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

## 6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	3	・御飯 ・人参の煮物 (鶏挽肉、人参、玉葱)	オレンジ  牛乳/麦茶	月	10	・野菜煮込みうどん (うどん、きゃべつ、小松菜)	オレンジ  牛乳/麦茶
	17	・清汁 (小松菜)			24	・人参の煮物 (鶏ささみ、人参、ブロッコリー)	
火	4	・御飯 ・ブロッコリーの煮物 (鶏挽肉、ブロッコリー、玉葱)	バナナ  牛乳/麦茶	火	11	・御飯 ・トマトの煮物 (鶏挽肉、トマト、玉葱)	マッシュポテト  牛乳/麦茶
	18	・清汁 (人参)			25	・清汁 (きゃべつ)	
水	5	・御飯 ・ひらめの煮物 (ひらめ、ほうれん草、人参)	菓子  牛乳/麦茶	水	12	・御飯 ・ひらめの煮物 (ひらめ、人参、きゃべつ)	ゴールデンキウイ  牛乳/麦茶
	19	・清汁 (きゃべつ)			26	・味噌汁 (小松菜)	
木	6	・御飯 ・じゃが芋の煮物 (豆腐、じゃが芋、人参)	バナナ  牛乳/麦茶	木	13	・御飯 ・豆腐の煮物 (豆腐、ほうれん草、人参)	菓子  牛乳/麦茶
	20	・清汁 (ブロッコリー)			27	・清汁 (玉葱)	
金	7	・御飯 ・小松菜の煮物 (鶏挽肉、小松菜、玉葱)	菓子  牛乳/麦茶	金	14	・御飯 ・茄子の煮物 (豚挽肉、茄子、人参)	バナナ  牛乳/麦茶
	21	・清汁 (じゃが芋)			28	・清汁 (豆腐)	
土	8	・御飯 ・玉葱の煮物 (鶏挽肉、玉葱、人参)	菓子  牛乳/麦茶	土	1	・御飯 ・小松菜の煮物	菓子  牛乳/麦茶
	22	・清汁 (ブロッコリー)			15	(鶏挽肉、小松菜、玉葱)	
					29	・清汁 (人参)	

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、牛乳または麦茶)