

# 11月献立表

2020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	2 16	・栗御飯 ・筑前煮 ・ほうれん草のお浸し ・味噌汁 ・果物(柿)  ★さつま芋のパイ  牛 乳	精白米、里芋、三温糖 サラダ油、パイ皮 さつま芋、上白糖	鶏肉、かつお節 豆腐、味噌、牛乳	栗、人参、蓮根、ごぼう さやいんげん、ほうれん草 なめこ、柿	料理酒、濃口醤油 塩、みりん、鰹だし	エネルギー 593 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 248 mg 食塩相当量 2.0 g
火	17 30	・御飯 ・豆腐入りミートローフ ・南瓜ポテトサラダ ・かぶとコーンのスープ ・果物(りんご)  ★バナナ蒸しパン  牛 乳	精白米、パン粉 三温糖、サラダ油 じゃが芋、マヨネーズ 薄力粉、バター 上白糖	豆腐、豚肉、豆乳 スキムミルク、卵 牛乳	玉葱、南瓜、きゅうり かぶ、かぶの葉 コーン、りんご バナナ、レモン汁	塩、胡椒、濃口醤油 野菜ブイオン ベーキングパウダー	エネルギー 624 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 1.6 g
水	4 18	・ひじき御飯 ・かじきの香味焼き ・大根サラダ ・味噌汁 ・果物(オレンジ)  ★南瓜ドーナツ  牛 乳  ・味噌ラーメン ・水餃子  ・果物(オレンジ)  ★きな粉クッキー  牛 乳	精白米、サラダ油 三温糖、胡麻油 麩、薄力粉、バター 上白糖、グラニュー糖	ひじき、油揚げ かじき、味噌 卵、牛乳	人参、大根、きゃべつ きゅうり、長葱 オレンジ、南瓜	濃口醤油、みりん 鰹だし、酢 ベーキングパウダー	エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 241 mg 食塩相当量 2.0 g
木	5 19	・御飯 ・鶏肉の塩レモン焼き ・里芋とさつま揚げの煮物 ・清汁 ・果物(りんご)  ★どら焼き  牛 乳	精白米、里芋、三温糖 ホットケーキミックス	鶏肉、さつま揚げ 牛乳、つぶしあん	レモン汁、人参 切干大根、白菜、りんご	塩、胡椒、濃口醤油 みりん、鰹だし	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 241 mg 食塩相当量 1.6 g
金	6 20	・ツナサンドウィッチ ・鶏肉のトマト煮込み ・ポテトとブロッコリーの炒め物 ・野菜スープ ・果物(バナナ)  柿 ウエハース 牛 乳	食パン、マヨネーズ じゃが芋、サラダ油 片栗粉、ウエハース	ツナ缶、鶏肉、牛乳	トマト缶、玉葱、人参 しめじ、ブロッコリー きゃべつ、大根 バナナ、柿	塩、胡椒、濃口醤油 野菜ブイオン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.7 g カルシウム 245 mg 食塩相当量 1.4 g
土	7 21	・チキンライス ・コンソメスープ ・果物(りんご) ・牛乳  お菓子バイキング  麦 茶	精白米、サラダ油 片栗粉	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ピーマン コーン缶、きゃべつ かぶ、かぶの葉 りんご	ケチャップ、塩 野菜ブイオン 濃口醤油	エネルギー 573 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.1 g カルシウム 260 mg 食塩相当量 0.7 g
月	9	・ビビンバ丼 ・パンサンデー ・中華スープ ・果物(ブルーベリー)  ★アメリカンドッグ  牛 乳	精白米、三温糖 胡麻油、春雨 ホットケーキミックス サラダ油	豚肉、味噌、ツナ缶 ウィンナー、牛乳	もやし、人参、ほうれん草 切干大根、にんにく きゅうり、玉葱 コーン缶、ブルーベリー	濃口醤油、酢、塩 中華だし、ケチャップ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.1 g カルシウム 233 mg 食塩相当量 2.0 g
火	10 24	・御飯 ・鶏肉とさつま芋のクリーム煮 ・レタスサラダ ・コンソメスープ ・果物(柿)  ★コーンマヨネーズパン  牛 乳	精白米、さつま芋 サラダ油、ホワイトルゥ 三温糖、ローランパン マヨネーズ	鶏肉、牛乳	玉葱、人参、ほうれん草 マッシュルーム缶 レタス、きゅうり、蓮根 きゃべつ、ブロッコリー 柿、コーン缶	塩、胡椒、酢 野菜ブイオン 濃口醤油	エネルギー 602 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 250 mg 食塩相当量 1.9 g
水	11 25	・御飯 ・さわらの照り焼き ・きゃべつの胡麻サラダ ・清汁 ・果物(オレンジ)  ★りんごケーキ 牛 乳  ★お誕生日ケーキ りんごジュース	精白米、胡麻、三温糖 さつま芋、バター、上白糖 ホットケーキミックス	さわら、味噌、卵 牛乳	きゃべつ、もやし、人参 長葱、オレンジ、りんご	濃口醤油、みりん 塩、鰹だし	エネルギー 598/570 kcal たんぱく質 23.2/18.8 g 脂質 16.1/12.5 g カルシウム 247/111 mg 食塩相当量 1.8/1.6 g
木	12 26	・味噌煮込みうどん ・鶏の唐揚げ ・果物(ブルーベリー)  ★鮭おにぎり  牛 乳	うどん、胡麻油 薄力粉、片栗粉 サラダ油、精白米	味噌、鶏肉、鮭 牛乳	白菜、人参、長葱 小松菜、ブルーベリー	みりん、鰹だし、塩 濃口醤油、料理酒	エネルギー 623 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.4 g カルシウム 209 mg 食塩相当量 1.7 g
金	13 27	・チキンカレー ・もやしのサラダ ・果物(りんご)  ★苺ジャムヨーグルト ウエハース 麦 茶	精白米、さつま芋 カレールー、サラダ油 三温糖、苺ジャム 上白糖、ウエハース	鶏肉、ツナ缶 ヨーグルト、スキムミルク	人参、ほうれん草 もやし、きゅうり コーン缶、りんご	濃口醤油、酢	エネルギー 528 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.6 g カルシウム 249 mg 食塩相当量 1.2 g
土	14 28	・麻婆豆腐丼 ・にらともやしのスープ ・果物(オレンジ) ・牛乳  お菓子バイキング  麦 茶	精白米、胡麻油 三温糖、片栗粉	豆腐、鶏肉、味噌 牛乳	人参、長葱、にら もやし、オレンジ	濃口醤油、塩 中華だし	エネルギー 588 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 244 mg 食塩相当量 1.3 g

§ 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、乳児は幼児の75%になります。

# 2020年11月離乳食献立表

ダイアナ保育園

日	曜	後期	完了
2 ・ 16	月	お粥～軟飯 豆腐の煮物 ほうれん草と人参の煮物 薄い味噌汁(里芋)、ミルク ミルク	栗御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(徐:なめこ)、果物(柿) さつま芋おにぎり 麦茶～牛乳
17 ・ 30	火	お粥～軟飯 豚肉団子の薄くす煮 南瓜と玉葱の煮物 薄い清汁(かぶ)、ミルク ミルク	軟飯～御飯 豆腐入りミートローフ 南瓜ポテトサラダ かぶとコーンのスープ、果物(りんご) バナナ蒸しパン 麦茶～牛乳
4	水	お粥～軟飯 かじきの煮物 大根ときゃべつの煮物 薄い清汁(麩)、ミルク ミルク	ひじき御飯 かじきの香味焼き 大根サラダ 味噌汁、果物(オレンジ) おにぎり(南瓜) 麦茶～牛乳
18	水	お粥～軟飯 豚肉団子の薄くす煮 白菜と人参の煮物 薄い味噌汁(きゃべつ)、ミルク ミルク	味噌ラーメン 水餃子(徐:にんにく、生姜) 果物(オレンジ) おにぎり(白菜) 麦茶～牛乳
5 ・ 19	木	お粥～軟飯 豆腐の煮物 里芋と人参の煮物 薄い清汁(白菜)、ミルク ミルク	軟飯～御飯 鶏肉の塩レモン焼き 里芋とさつま揚げの煮物 清汁、果物(りんご) おにぎり(人参) 麦茶～牛乳
6 ・ 20	金	パン粥～スティックパン 鶏肉団子の薄くす煮 じゃが芋と玉葱の煮物 薄い清汁(人参)、ミルク ミルク	ツナサンドウィッチ 鶏肉のトマト煮込み ポテトとブロッコリーの炒め物 野菜スープ、果物(バナナ) 柿 麦茶～牛乳
7 ・ 21	土	お粥～軟飯 豆腐の煮物 かぶと人参の煮物 薄い清汁(きゃべつ)、ミルク ミルク	チキンライス コンソメスープ 果物(りんご) 牛乳 離乳菓子 麦茶
9	月	お粥～軟飯 豚肉団子の薄くす煮 ほうれん草と玉葱の煮物 薄い清汁(人参)、ミルク ミルク	ビビンバ丼(徐:にんにく) ハンサンズー 中華スープ 果物(ブルーベリー) おにぎり(玉葱) 麦茶～牛乳
10 ・ 24	火	お粥～軟飯 豆腐の煮物 きゃべつとブロッコリーの煮物 薄い清汁(さつま芋)、ミルク ミルク	軟飯～御飯 鶏肉とさつま芋のクリーム煮 レタスサラダ コンソメスープ、果物(柿) おにぎり(コーン) 麦茶～牛乳
11 ・ 25	水	お粥～軟飯 さわらの煮物 きゃべつと人参の煮物 薄い清汁(もやし)、ミルク ミルク	軟飯～御飯 さわらの照り焼き きゃべつと胡麻サラダ 清汁、果物(オレンジ) おにぎり(きゃべつ) 麦茶～牛乳
12 ・ 26	木	お粥～軟飯 豆腐の煮物 白菜と人参の煮物 薄い味噌汁(小松菜)、ミルク ミルク	味噌煮込みうどん 鶏の唐揚げ 果物(ブルーベリー) おにぎり(鮭) 麦茶～牛乳
13 ・ 27	金	お粥～軟飯 鶏肉団子の薄くす煮 人参とほうれん草の煮物 薄い清汁(さつま芋)、ミルク ミルク	チキンカレー もやしのサラダ 果物(りんご) 苺ジャムヨーグルト 麦茶
14 ・ 28	土	お粥～軟飯 豆腐の煮物 もやしと人参の煮物 薄い清汁(ほうれん草)、ミルク ミルク	麻婆豆腐丼 にらとじゃが芋のスープ 果物(オレンジ) 麦茶～牛乳 離乳菓子 麦茶

※離乳食の進め方や形態は月齢のみを目安とせず、子どもの成長やペースに合わせて進めていきます。

※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。

※鶏肉団子、豚肉団子には豆腐が入ります。

初期、中期

・味付けはだし汁のみとなります。

後期

・味付けは基本、だし汁・醤油・味噌となります。

完了期

・朝おやつが付きます(菓子、牛乳または麦茶)

・幼児食から取り分けて、薄味で提供します。裏面の食材を確認してください。