

令和4年5月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	食 食		あか	黄	みどり	栄養価	
	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
2 月	アスパラシチュー ひじきと炒り豆腐 牛乳 ブロッコリー ゴールデンキウイ	なかよしヨーグルト 芋花子	若鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 木綿豆腐 普通 牛乳100	じゃがいも 車糖(三温糖) なたね油 マヨネーズ(全卵 型) さつまいも	スイートコーン たまねぎ キャ ベツ アスパラガス にんじん ひじき ブロッコリー ゴールデ ンキウイ	エネルギー: 454kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 21.2g	カルシウム: 383mg 食塩相当量: 1.2g
3 火	憲法記念日						
4 水	みどりの日 						
5 木	こどもの日						
6 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 卵スープ 牛乳 なつみ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	ぶた大型種、かた(脂身つ き、生) 若鶏、もも 鶏卵、 全卵(生) ベーコン 普通牛乳	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒 バター	あおさ たまねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ な つみ	エネルギー: 605kcal たんぱく: 26.1g 脂質: 18.6g	カルシウム: 455mg 食塩相当量: 0.8g
7 土	カツサンド コロコロスープ 牛乳100 デコボン	バナナ のりこさん	ぶた大型種、ローズ 鶏 卵、全卵(生) ベーコン (ベーコン) 普通牛乳	食パン マヨネーズ 薄力 粉 パン粉(乾燥) なたね 油 オリーブ油 米菓	キャベツ たまねぎ にんじ ん にんにく デコボン バ ナナ	エネルギー: 771kcal たんぱく: 26.3g 脂質: 27.1g	カルシウム: 194mg 食塩相当量: 3.7g
8 日							
9 月	春野菜スープ ささみの香草パン粉焼き 牛乳 ナムル ゴールデンキウイ	ソファール(りんご) ちんすこう	ベーコン(ベーコン) 若鶏、 ささ身(生) ナチュラルチー ズ(パルメザン) 普通牛乳	緑豆はるさめ(乾) パン粉 (生) オリーブ油 ごま油 黒砂糖 薄力粉(1等)	アスパラガス にんじん ス イートコーン キャベツ もやし きゅうり みずな にんにく ゴールデンキウイ	エネルギー: 543kcal たんぱく: 25.3g 脂質: 21.7g	カルシウム: 369mg 食塩相当量: 0.9g
10 火	カツオのフライ~オーロラソース~ 水菜サラダ パンブキンスープ チーズ 美生柑	牛乳 いちご蒸しパン	かつお 鶏卵、全卵(生) ハム(ローズ) 生クリーム プロセスチーズ 普通牛乳	薄力粉 なたね油 マヨ ネーズ パン粉 ドレッシン グ プレミックス粉 豆乳	にんじん きゅうり もやし みずな 日本かぼちゃ 美 生柑 いちご	エネルギー: 551kcal たんぱく: 28.3g 脂質: 25.7g	カルシウム: 333mg 食塩相当量: 2.4g
11 水	アスパラの肉巻き ビーフソテー うるい汁 かぼちゃのそぼろ煮 宇和ゴールド	牛乳 手作りクリーム ボックス	ぶた大型種、ローズ ベーコン かつお節 絹ごし豆腐 米みそ 鶏肉、ひき肉 普通牛乳 加糖 練乳 普通牛乳	ビーフン オリーブ油 でん 粉 車糖 有塩バター 食 パン	アスパラガス にんじん キャベツ いら うるい か ぼちゃ 宇和ゴールド	エネルギー: 513kcal たんぱく: 23.5g 脂質: 22g	カルシウム: 234mg 食塩相当量: 1.8g
12 木	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ さやえんどう汁 なつみ	牛乳 よもぎ団子	ぶた大型種、かた 黄だい ず 鶏卵、全卵 ベーコン 普通牛 乳 かつお節 米みそ 普通牛 乳 きな粉	車糖(三温糖) じゃがいも 有塩バター 上新粉 あず き	まこんぶ にんじん ごぼう た まねぎ トマト えのきたけ さ やえんどう なつみ よもぎ	エネルギー: 456kcal たんぱく: 17.3g 脂質: 15g	カルシウム: 258mg 食塩相当量: 2.1g
13 金	ちゃんぽんうどん 笹かま揚げ 牛乳 茹でスナッペンどう バナナ	アイス ゴマクラッカー	ぶた大型種、かたローズ (脂身つき、生) なんと 笹 かま 普通牛乳	うどん なたね油 プレミッ クス粉 マヨネーズ ラクト アイス クラッカー	根深ねぎ たまねぎ にん じん キャベツ スナッペン んどう バナナ	エネルギー: 567kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 24.7g	カルシウム: 242mg 食塩相当量: 1.4g
14 土	ソフトフランス(ジャムマーガリン) ミートソースグラタン 牛乳200 ゴールデンキウイ	野菜生活 ピスコ	ぶた、ひき肉(生) ミート ソース チーズ 普通牛乳 普通牛乳	ジャムパン バター マカロ ニ 薄力粉 ビスケット	たまねぎ にんじん マッ シュルーム ゴールデンキ ウイ	エネルギー: 808kcal たんぱく: 21.9g 脂質: 36g	カルシウム: 391mg 食塩相当量: 1.3g
15 日							
16 月	チキンカレー シーザーサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) 芋花子	成鶏、むね(皮つき、生) ハム チーズ 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ さ つまいも なたね油	ぶなしめじ たまねぎ にん じん スイートコーン きゅう り レタス ゴールデンキウ イ	エネルギー: 436kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 20g	カルシウム: 336mg 食塩相当量: 1.6g
17 火	まぐろのタルタルソース 青菜和え じゃが芋汁 チーズ 宇和ゴールド	ジョア (ブルーベリー) ばかうけ	めかじき(生) 鶏卵、全卵 (生) かつお節 米みそ (甘みそ) プロセスチーズ	でん粉 なたね油 マヨネー ズ じゃがいも 米菓	きゅうり(果実、生) ほうれ んそう もやし にんじん たまねぎ 宇和ゴールド	エネルギー: 468kcal たんぱく: 23.1g 脂質: 15.9g	カルシウム: 411mg 食塩相当量: 1.3g
18 水	花シュウマイ 温野菜 もずくスープ 茹でアスパラ なつみ	牛乳 手作り チーズラスク	ぶた、ひき肉(生) まぐろ 類缶詰 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳 チーズ	しゅうまいの皮 ごま油 で ん粉 ドレッシング マヨ ネーズ 食パン オリーブ油	しょうが たまねぎ わかめ ブロッコリー にんじん キャベツ もずく 根深ねぎ アスパラガス なつみ	エネルギー: 381kcal たんぱく: 16.1g 脂質: 18.8g	カルシウム: 191mg 食塩相当量: 1g
19 木	筑前煮 ブロッコリーキッシュ さやえんどう汁 美生柑	牛乳 お好み焼き	若鶏、むね 油揚げ 鶏卵 ベーコン かつお節 米み そ 普通牛乳 ベーコン	車糖(三温糖) 無塩バター 薄力粉(1等) マヨネーズ (全卵型)	たけのこ にんじん さやい んげん ブロッコリー えのきた け さやえんどう 美生柑 キャ ベツ スイートコーン あおさ	エネルギー: 428kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 18.9g	カルシウム: 198mg 食塩相当量: 1.1g
20 金	たけのこご飯 鶏のから揚げ みつ葉のすまし汁 三色和え フルーツ盛り合わせ	牛乳100 ケーキ	成鶏、むね かつお節 油 揚げ 若鶏、もも 絹ごし豆 腐 普通牛乳	水稲穀粒(精白米) 車糖 なたね油 でん粉 ショート ケーキ	にんじん たけのこ さやえ んどう しょうが にんにく 糸 み つば こまつな スイートコー ン メロン なつみ	エネルギー: 750kcal たんぱく: 29.7g 脂質: 31.7g	カルシウム: 219mg 食塩相当量: 1.4g
21 土	甘バターサンド 豚肉と白菜の炒め物 牛乳 バナナ	野菜&フルーツ ジュース サラダせんべい	ぶた大型種、かた(脂身つ き、生) 普通牛乳200	クリームサンド なたね油 米菓(塩せんべい)	はくさい 青ピーマン たま ねぎ バナナ	エネルギー: 660kcal たんぱく: 22.4g 脂質: 23.4g	カルシウム: 319mg 食塩相当量: 1.7g
22 日							
23 月	ワンタンスープ 鶏肉のやわらか照りつけ 牛乳 青菜和え メロン	手作り飲むヨーグルト マリービスケット	若鶏、もも(皮つき、生) 普 通牛乳100 かつお節	ぶた中型種、かた ワンタ ンの皮 車糖 でん粉 乳 酸菌飲料 ビスケット	たまねぎ スイートコーン チ ンゲンサイ にんじん しょうが (根茎、生) こまつな もやし メロン	エネルギー: 470kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 25.5g	カルシウム: 262mg 食塩相当量: 0.8g
24 火	さばの味噌煮 和風ポテサラ ニラ玉汁 かぼちゃチップ ゴールデンキウイ	牛乳 黒糖ミルクせんべい	まさば(生) 米みそ(甘み そ) 焼き竹輪 鶏卵、全卵 (生) かつお節 普通牛乳	車糖(三温糖) じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 米 菓	しょうが にんじん スイート コーン きゅうり 塩昆布 いら かぼちゃ ゴールデンキウイ	エネルギー: 468kcal たんぱく: 20.2g 脂質: 20.2g	カルシウム: 178mg 食塩相当量: 1.9g
25 水	ポークチャップ スパゲティサラダ きゃべつ汁 長いものそぼろ煮 美生柑	牛乳 揚げパン	ぶた大型種かた まぐろ類缶 詰 油揚げ かつお節 米みそ 鶏肉ひき肉 きな粉	車糖(三温糖) オリーブ油 薄 力粉 スパゲティ マヨネーズ ながいも でん粉 コッペパン なたね油	エリンギ たまねぎ にんじん スイートコーン きゅうり キャ ベツ 根深ねぎ 美生柑	エネルギー: 551kcal たんぱく: 24g 脂質: 25.8g	カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.4g
26 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 小松菜汁 茹でアスパラ なつみ	牛乳 スノーボール	焼き竹輪 鶏卵、全卵 納 豆 プロセスチーズ かつ お節 米みそ 普通牛乳	マヨネーズ さつまいも 車 糖 焼きさ だん粉 バター 薄力粉 加工糖(粉糖)	根深ねぎ にんじん こまつ な アスパラガス なつみ	エネルギー: 484kcal たんぱく: 16g 脂質: 18.3g	カルシウム: 247mg 食塩相当量: 1.4g
27 金	アスパラとトマトのスパゲティ レバーのカレー揚げ 牛乳 茹で絹さや ゴールデンキウイ	麦茶 クリームあんみつ	ベーコン ぶた、肝臓 普通 牛乳 ホイップクリーム	スパゲティ でん粉 なた ね油 マヨネーズ こしあん ラクトアイス	たまねぎ アスパラガス トマト さやいんげん ゴールデンキウ イ もも パインアップル なつ みかん	エネルギー: 407kcal たんぱく: 16g 脂質: 19.4g	カルシウム: 193mg 食塩相当量: 2.1g
28 土	ミルクリッチ ミネストローネ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー 田舎おかき	ベーコン(ベーコン) 黄だ いず 普通牛乳200	クリームパン スパゲティ (乾) 米菓	たまねぎ スイートコーン にんにく にんじん トマト バナナ	エネルギー: 598kcal たんぱく: 19.6g 脂質: 19.5g	カルシウム: 296mg 食塩相当量: 2.2g
29 日							
30 月	きのこ入りキーマカレー アスパラサラダ 牛乳 さつまいものチーズ焼き メロン	フルーツヨーグルト 醤油せんべい	ぶた、ひき肉(生) いんげんま め ハム(ローズ) 普通牛乳 ベーコン プロセスチーズ	フレンチドレッシング さつ まいも(塊根、皮むき、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ ぶなしめじ にんじん ト マト レタス アスパラガス きゅう り メロン パインアップル なつみか ん もも バナナ	エネルギー: 498kcal たんぱく: 19.4g 脂質: 21.2g	カルシウム: 298mg 食塩相当量: 2.2g
31 火	鮭のマヨネーズ焼き もやしと小松菜の中華和え コーンスープ 茹でスナッペンどう 美生柑	牛乳 チョイス	しろさけ(新巻き、生) プロ セスチーズ 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) ごま 油 ビスケット(ソフト)	たまねぎ もやし こまつな スイートコーン スナッペン んどう 美生柑	エネルギー: 374kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 18.8g	カルシウム: 261mg 食塩相当量: 2.2g

給食MEMO

- 3日(火)建国記念日
- 4日(水)みどりの日
- 5日(木)こどもの日
- 12日(木)よもぎ団子作り(もも・たんぼぼ・さくら組)
- 20日(金)お誕生会

※材料の都合により献立が変わることがあります。



# 令和4年5月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

日曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価		
	朝間	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
2月	牛乳 味しらべ	アスパラチュー ひじきと炒り豆腐 ブロッコリー ゴールデンキウイ ご飯	なかよヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 若鶏.むね (皮つき、生) 焼き竹輪 木綿豆腐	米菓 じゃがいも 車糖(三 温糖) なたね油 マヨネ ーズ 水稲穀粒	スイートコーン たまねぎ キャ ベツ アスパラガス にんじん ひじき ブロッコリー ゴールデ ンキウイ	エネルギー: 539kcal たんぱく: 15.3g 脂質: 20.2g	カルシウム: 325mg 食塩相当量: 1g	
3日	火	憲法記念日							
4日	水	みどりの日							
5日	木	こどもの日							
6日	金	牛乳100 ムーンライト	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 卵スープ なつみ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	普通牛乳100 ぶた大型 種.かた(脂身つき、生) 若鶏.もも 鶏卵.全卵	ビスケット 蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) 水稲穀粒 パター	エネルギー: 594kcal たんぱく: 23g 脂質: 19.7g	カルシウム: 454mg 食塩相当量: 0.9g	
7日	土	麦茶 果物 チップス	カツサンド コロコロスープ 牛乳 デコボン	バナナ のりこさん	ぶた大型種.ロース(脂身 つき、生) 鶏卵.全卵(生) ベーコン 普通牛乳	なたね油 食パン マヨネ ーズ 薄力粉 パン粉 オリ ーブ油 米菓	バナナ(乾) キャベツ た まねぎ にんじん にんにく デコボン バナナ	エネルギー: 650kcal たんぱく: 19.2g 脂質: 21.5g	カルシウム: 179mg 食塩相当量: 3.2g
8日	日								
9日	月	牛乳 きなこ せんべい	春野菜スープ ささみの香草パン粉焼き ナムル ゴールデンキウイ ご飯	ソファール(りんご) ちんすこう	普通牛乳100 ベーコン (ベーコン) 若鶏.ささ身 チーズ	米菓 緑豆はるさめ パン 粉 オリーブ油 ごま油 水 稲穀粒 黒砂糖 薄力粉	アスパラガス にんじん ス イートコーン キャベツ もやし きゅうり みずな にんにく ゴールデンキウイ	エネルギー: 595kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 18.4g	カルシウム: 341mg 食塩相当量: 1g
10日	火	リンゴジュース 動物ビスケット	カツオのフライ~オーロラソース~ 野菜サラダ パンプキンスープ ご飯 チーズ 美生柑	牛乳 いちご蒸しパン	かつお 鶏卵.全卵(生) ハム(ロース) 生クリーム チーズ 普通牛乳	ビスケット 薄力粉 なたね油 マヨネーズ パン粉 ドレッシン グ 水稲穀粒 プレミックス粉 豆乳	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり もやし みずな 日本 かぼちゃ 美生柑 いちご	エネルギー: 708kcal たんぱく: 26.1g 脂質: 25.4g	カルシウム: 295mg 食塩相当量: 2.2g
11日	水	ヤクルト ぱりんこ	アスパラの肉巻き ビーフソテー うるい汁 ご飯 かぼちゃのそぼろ煮 宇和ゴールド	牛乳 手作り クリームボックス	ぶたロース ベーコン かつお 節 絹ごし豆腐 米みそ 鶏 肉.ひき肉 加糖練乳 普通牛 乳	米菓 ビーフン オリーブ油 水稲穀粒 でん粉 車糖 バター 食パン	アスパラガス にんじん キャベツ にら うるい 西 洋かぼちゃ 宇和ゴールド	エネルギー: 594kcal たんぱく: 22.1g 脂質: 17g	カルシウム: 225mg 食塩相当量: 1.3g
12日	木	りんごゼリー	五目昆布煮 スパニッシュオムレツ さやえんどう汁 なつみ ご飯	牛乳 よもぎまんじゅう	ぶた大型種.かた 黄だい ず 鶏卵.全卵(生) ベーコン 普 通牛乳 かつお節 米みそ	車糖(三温糖) じゃがいも バター 水稲穀粒 薄力粉 こしあん		エネルギー: 419kcal たんぱく: 13.4g 脂質: 11.2g	カルシウム: 210mg 食塩相当量: 1.3g
13日	金	牛乳 卵サブレ	ちゃんぽんうどん 笹かま揚げ 茹でスナップえんどう バナナ	アイス ゴマクラッカー	普通牛乳100 ぶた大型 種.かたロース(脂身つき、 生) なたね油 笹かま	サブレ うどん なたね油 プレミックス粉 マヨネーズ ラクトアイス クラッカー	根深ねぎ たまねぎ にん じん キャベツ スナップえ んどう バナナ	エネルギー: 549kcal たんぱく: 13.6g 脂質: 23.8g	カルシウム: 230mg 食塩相当量: 1.2g
14日	土	麦茶 雪の宿	ソフトフランス(ジャムマーガリン) ミートソースグラタン 牛乳 ゴールデンキウイ	野菜生活 ビスコ	ぶた.ひき肉(生) ミート ソース チーズ 普通牛乳	米菓 ジャムパン パター マカロニ 薄力粉 ビスケット	たまねぎ にんじん マツ シュールーム ゴールデンキ ウイ	エネルギー: 675kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 30.3g	カルシウム: 263mg 食塩相当量: 1.2g
15日	日								
16日	月	リンゴジュース 歌舞伎揚げ	チキンカレー シーザーサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ ご飯	ソファール(プレーン) 芋花子	成鶏.むね(皮つき、生) ハム(ロース) チーズ 普 通牛乳	米菓 じゃがいも マヨネ ーズ 水稲穀粒 さつまいも なたね油	ぶなしめじ たまねぎ にん じん スイートコーン きゅうり レタス ゴールデンキウイ	エネルギー: 567kcal たんぱく: 14.9g 脂質: 17.1g	カルシウム: 312mg 食塩相当量: 1.2g
17日	火	牛乳 ビスコ	まぐろのタルタルソース 青菜和え じゃが芋汁 ご飯 チーズ 宇和ゴールド	ジョア(ブルーベリー) ばかうけ	普通牛乳 めかじき 鶏卵. 全卵(生) かつお節 米み そ プロセスチーズ	ビスケット でん粉 なたね 油 マヨネーズ じゃがいも 水稲穀粒 米菓	きゅうり ほうれんそう もや し にんじん たまねぎ 宇 和ゴールド	エネルギー: 671kcal たんぱく: 23.3g 脂質: 20.5g	カルシウム: 470mg 食塩相当量: 1.3g
18日	水	麦茶 バナナ	花ショウマイ 温野菜 もずくスープ 茹でアスパラ なつみ ご飯	牛乳 手作りチーズラスク	ぶた.ひき肉(生) まぐろ 類缶詰 鶏卵.全卵 普通 牛乳 チーズ	しゅうまいの皮 ごま油 でん 粉 ドレッシング マヨネーズ 水稲穀粒 食パン オリーブ油	バナナ しょうが たまねぎ わ かめ ブロッコリー にんじん キャベツ もずく 根深ねぎ ア スパラガス なつみ	エネルギー: 458kcal たんぱく: 14.2g 脂質: 14.2g	カルシウム: 173mg 食塩相当量: 0.7g
19日	木	ヤクルト ハッピータン	筑前煮 ブロッコリーキッシュ さやえんどう汁 美生柑 ご飯	牛乳 お好み焼き	若鶏.むね 油揚げ 鶏卵.全 卵 ベーコン かつお節 米み そ 普通牛乳 ベーコン	米菓(塩せんべい) 車糖 バター 薄力粉 水稲穀粒 マヨネーズ	たけのこ にんじん さやいんげん ブロッコリー えのきたけ さやえ んどう 美生柑 キャベツ スイート コーン あおさ	エネルギー: 519kcal たんぱく: 17.4g 脂質: 14g	カルシウム: 209mg 食塩相当量: 0.8g
20日	金	ぶどうゼリー	たけのご飯 鶏のから揚げ みつ葉のすまし汁 三色和え フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	成鶏.むね かつお節 油 揚げ 若鶏.もも 絹ごし豆 腐 普通牛乳	水稲穀粒 車糖 なたね油 でん粉 ショートケーキ	にんじん たけのこ さやえん どう しょうが にんにく 糸み つば こまつな スイートコーン メロン なつみ	エネルギー: 543kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 19.7g	カルシウム: 192mg 食塩相当量: 1g
21日	土	麦茶 アスパラガス	甘バターサンド 豚肉と白菜の炒め物 牛乳 バナナ	野菜&フルーツ ジュース サラダせんべい	ぶた大型種.かた(脂身つ き、生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) クリ ームサンド なたね油	はくさい 青ピーマン たま ねぎ バナナ	エネルギー: 483kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 15g	カルシウム: 184mg 食塩相当量: 1.4g
22日	日								
23日	月	牛乳 ビスコ	ワンタンスープ 鶏肉のやわらか照りつけ 青菜和え メロン ご飯	手作り飲むヨーグルト マリービスケット	普通牛乳 若鶏.もも(皮つ き、生) かつお節	ビスケット ぶた肉 ワンタ ンの皮 車糖 でん粉 水 稲穀粒 乳酸菌飲料	たまねぎ スイートコーン チ ンゲンサイ にんじん しょうが こまつな もやし メロン	エネルギー: 629kcal たんぱく: 17.1g 脂質: 27.6g	カルシウム: 253mg 食塩相当量: 0.6g
24日	火	なかよしプリン	さばの味噌煮 和風ポテサラ ニラ玉汁 ご飯 かぼちゃチップ ゴールデンキウイ	牛乳 黒糖ミルク せんべい	まさば(生) 米みそ 焼き 竹輪 鶏卵.全卵(生) か つお節 普通牛乳	車糖 じゃがいも マヨネ ーズ 水稲穀粒 オリーブ油 米菓	しょうが にんじん スイート コーン きゅうり 塩昆布 にら 西洋かぼちゃ ゴールデンキウ イ	エネルギー: 603kcal たんぱく: 20.4g 脂質: 19.3g	カルシウム: 203mg 食塩相当量: 1.6g
25日	水	ジョア(ブルーベリー) 星たべよ	ポークチャップ スパゲティサラダ きやべつ汁 長いものそぼろ煮 美生柑 ご飯	牛乳 揚げパン	ぶた大型種.かた まぐろ類缶 詰 油揚げ かつお節 米みそ 鶏肉.ひき肉 普通牛乳 きな 粉	米菓 車糖 オリーブ油 薄力 粉 スパゲティ マヨネーズ ながいも でん粉 水稲穀粒 コッペパン なたね油	エリンギ たまねぎ にんじん スイートコーン きゅうり キャ ベツ 根深ねぎ 美生柑	エネルギー: 665kcal たんぱく: 24.6g 脂質: 19.4g	カルシウム: 454mg 食塩相当量: 1.3g
26日	木	麦茶 バナナ	五目納豆 さつまいもの甘煮 小松菜汁 茹でアスパラ なつみ ご飯	牛乳 スノーボール	焼き竹輪 鶏卵.全卵 納 豆 チーズ かつお節 米 みそ 普通牛乳	マヨネーズ さつまいも 車 糖 焼きふ 水稲穀粒 で ん粉 パター 薄力粉	バナナ 根深ねぎ にんじ ん こまつな アスパラガス なつみ	エネルギー: 584kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 15.2g	カルシウム: 219mg 食塩相当量: 0.9g
27日	金	ぶどうジュース 味しらべ	アスパラとトマトのスパゲティ レバーのカレー揚げ 牛乳 茹で絹さや ゴールデンキウイ	麦茶 クリームあんみつ	ベーコン ぶた.肝臓(生) 普通牛乳 ホイップクリーム	米菓 スパゲティ でん粉 なたね油 マヨネーズ こし あん ラクトアイス	たまねぎ アスパラガス トマト さやいんげん ゴールデンキウ イ もも バインアップル なつ みかん	エネルギー: 579kcal たんぱく: 19.5g 脂質: 19.1g	カルシウム: 193mg 食塩相当量: 2.1g
28日	土	カルピス 白い風船	ミルクリッチ ミネストローネ 牛乳 バナナ	ぶどうゼリー 田舎おかき	ベーコン(ベーコン) 黄だ いず 普通牛乳	乳酸菌飲料 ウエハース クリームパン マカロニ 米 菓	たまねぎ スイートコーン にんにく にんじん トマト バナナ	エネルギー: 442kcal たんぱく: 12.9g 脂質: 12.5g	カルシウム: 169mg 食塩相当量: 1.9g
29日	日								
30日	月	ヤクルト クラッカー	きのこ入りキーマカレー アスパラサラダ 牛乳 さつまいものチーズ焼き メロン ご飯	フルーツヨーグルト 醤油せんべい	ぶた.ひき肉(生) いんげ んまめ ハム(ロース) 普 通牛乳 ベーコン チーズ	クラッカー ドレッシング さ つまいも 水稲穀粒 米菓	たまねぎ ぶなしめじ にん じん トマト レタス アスパ ラガス きゅうり メロン パ インアップル なつみかん	エネルギー: 657kcal たんぱく: 20g 脂質: 18g	カルシウム: 299mg 食塩相当量: 1.8g
31日	火	麦茶 動物ビスケット	鮭のマヨネーズ焼き もやしと小松菜の中華和え コーンスープ スナップえんどう 美生柑	牛乳 チョイス	しろさけ(生) プロセスチ ーズ 普通牛乳	ビスケット(ソフト) マヨネ ーズ(全卵型) ごま油	たまねぎ もやし こまつな スイートコーン スナップえ んどう 美生柑	エネルギー: 379kcal たんぱく: 13.4g 脂質: 18.7g	カルシウム: 215mg 食塩相当量: 1.5g

給食MEMO

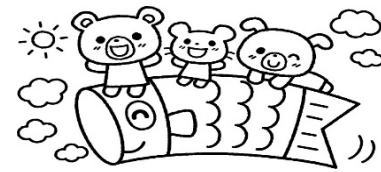
3日(火)建国記念日  
4日(水)みどりの日  
5日(木)こどもの日  
20日(金)お誕生会



※1歳6ヶ月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



# 令和4年 5月 離乳食献立予定表



\*個々に合わせて進めていきます

日	曜	中期 7ヶ月～8ヶ月 舌でつぶせる固さ モグモグ期	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期	完了期 12ヶ月 歯ぐきで噛める固さ パクパク期	完了期 午後 おやつ	
1	日					
2	月	7倍粥 小松菜汁 じゃが芋と納豆のトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 じゃが芋と納豆のトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 じゃが芋と納豆煮	人参煮	
3	火	憲法記念日				
4	水	みどりの日				
5	木	こどもの日				
6	金	煮込みうどん ほうれん草と鮭のトロトロ煮	煮込みうどん ほうれん草と鮭のトロトロ煮	煮込みうどん ほうれん草と鮭煮	ご飯粥	
7	土	にんじんパン粥 アスパラとささ身のトロトロ煮	にんじんパン粥 アスパラとささ身のトロトロ煮	にんじんロールサンド アスパラとささ身煮	バナナ煮	
8	日					
9	月	7倍粥 玉ねぎ汁 春キャベツと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 春キャベツと豆腐のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 春キャベツと豆腐煮	ご飯粥	
10	火	7倍粥 かぼちゃスープ カジキとほうれん草のトロトロ煮	5倍粥 かぼちゃスープ カジキとほうれん草のトロトロ煮	軟飯 かぼちゃスープ カジキとほうれん草煮	アスパラ煮	
11	水	7倍粥 にんじん汁 アスパラとレバーのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 アスパラとレバーのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 アスパラとレバー煮	スティックパン	
12	木	7倍粥 じゃがいも汁 玉ねぎと鮭のトロトロ煮	5倍粥 じゃがいも汁 玉ねぎと鮭のトロトロ煮	軟飯 じゃがいも汁 玉ねぎと鮭煮	かぶ煮	
13	金	納豆そうめん ポテトサラダ風	納豆そうめん ポテトサラダ風	納豆そうめん ポテトサラダ風	スティックパン	
14	土	ほうれん草パン粥 トマトと豆腐のトロトロ煮	ほうれん草パン粥 トマトと豆腐のトロトロ煮	ほうれん草ロールサンド トマトと豆腐煮	ブロッコリー煮	
15	日					
16	月	7倍粥 レタススープ チキンと野菜のトロトロ煮	5倍粥 レタススープ チキンと野菜のトロトロ煮	軟飯 レタススープ チキンと野菜煮	ご飯粥	
17	火	7倍粥 小松菜汁 カジキときゅうりのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 カジキときゅうりのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 カジキときゅうり煮	アスパラ煮	
18	水	7倍粥 かぶ汁 豆腐とアスパラのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 豆腐とアスパラのトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 豆腐とアスパラ煮	パン粥	
19	木	7倍粥 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 納豆とブロッコリーのうま煮	いんげん煮	
20	金	トマト粥 ポテトスープ 春キャベツのシュウマイ煮	トマト粥 ポテトスープ 春キャベツのシュウマイ煮	トマト粥 ポテトスープ 春キャベツのシュウマイ煮	ロールサンド	
21	土	コーンパン粥 いんげんとカジキのトロトロ煮	コーンパン粥 いんげんとカジキのトロトロ煮	コーンロールサンド いんげんとカジキの煮	かぼちゃ煮	
22	日					
23	月	7倍粥 にんじん汁 小松菜とレバーのトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 小松菜とレバーのトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 小松菜とレバー煮	かぶ煮	
24	火	7倍粥 玉ねぎ汁 かぼちゃと納豆のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 かぼちゃと納豆のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 かぼちゃと納豆煮	バナナ煮	
25	水	7倍粥 キャベツ汁 じゃが芋とささ身のトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 じゃが芋とささ身のトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 じゃが芋とささ身煮	スティックパン	
26	木	7倍粥 大根汁 アスパラと鮭のトロトロ煮	5倍粥 大根汁 アスパラと鮭のトロトロ煮	軟飯 大根汁 アスパラと鮭煮	ほうれん草煮	
27	金	肉そうめん さつま芋とブロッコリーのトロトロ煮	肉そうめん さつま芋とブロッコリーのトロトロ煮	肉そうめん さつま芋とブロッコリー煮	ご飯粥	
28	土	かぼちゃパン粥 じゃが芋とカジキのトロトロ煮	かぼちゃパン粥 じゃが芋とカジキのトロトロ煮	かぼちゃロールサンド じゃが芋とカジキ煮	さつま芋煮	
29	日					
30	月	7倍粥 アスパラスープ かぼちゃとレバーのトロトロ煮	5倍粥 アスパラスープ かぼちゃとレバーのトロトロ煮	軟飯 アスパラスープ かぼちゃとレバー煮	じゃがいも煮	
31	火	7倍粥 キャベツ汁 小松菜と鮭のトロトロ煮	5倍粥 キャベツ汁 小松菜と鮭のトロトロ煮	軟飯 キャベツ汁 小松菜と鮭煮	美生柑煮	
ごはんから作る		7倍粥 ごはん 1 : 水 3	5倍粥 ごはん 1 : 水 2	軟飯 ごはん 1 : 水 1	おやつ	
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2	おやつ	
		葵ちゃん 朝陽くん	千翔くん	千翔くん	50g	