

令和5年5月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

日 曜	献立名		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	
1 月	アスパラシチュー 照り焼きチキン 牛乳 ブロッコリー ゴールデンキウイ	手作りジャムのせ ヨーグルト のりこさん	若鶏、むね(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：475kcal たんぱく：20.7g 脂質：16.9g
2 火	ミートボール 青菜和え なめこ汁 いちご	牛乳 野菜ジュースとチーズ の蒸しパン	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 フロセステーズ	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 プレミックス粉(ホットケーキ用) サフラワー油(ハイオレイック)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) ごま(生) フラックマッペもやし(生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) うんしゅうみかん(生) しょうが(根茎、生)	エネルギー：489kcal たんぱく：23g 脂質：25.5g
3 水	憲法記念日					
4 木	みどりの日					
5 金	こどもの日					
6 土	カレーライス ツナサラダ 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 青のりせんべい	まぐろ(焼缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100 ぶた大型種	水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) パンチンアオレンジ(砂じょう、生) にんじん(生) たまねぎ(生)	エネルギー：684kcal たんぱく：20.3g 脂質：22.3g
7 日						
8 月	ささみの香草パン焼き 小松菜和え 牛乳 イタリアンスープ 宇和ゴールド	野菜生活 まんじゅうの天ぷら	若鶏、ささ身(生) ナチュラルチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) かつお節	パン粉(生) オリーブ油 有塩バター 卵黄(乾燥) プレミックス粉(てんぷら用) まんじゅう(蒸し)	ごま(生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：406kcal たんぱく：21.4g 脂質：10.1g
9 火	カツオの竜田揚げ キャベツ和え たけのこ汁 金時豆 バナナ	ヤクルト うす塩せんべい	かつお(春巻用) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんにく(根茎、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原産、生) たけのこ(水煮缶詰) パナナ(生)	エネルギー：336kcal たんぱく：17.2g 脂質：5.4g
10 水	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ わかめスープ ゴールデンキウイ	牛乳 焼きそばパン	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) ごま(生) 蒸し中華めん サフラワー油(ハイオレイック) コッパン	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 鶏卵、全卵(生)	エネルギー：513kcal たんぱく：19.9g 脂質：22.7g
11 木	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ なす汁 りんご	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) 有塩バター 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケット(ソフト)	ごま(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) アスパラガス(若茎、生) なす(果実、生) うんしゅうみかん(生) しょうが(普通、生)	エネルギー：362kcal たんぱく：15.6g 脂質：16.3g
12 金	春の合同遠足					
13 土	ソフトフランス(ジャムマーガリン) ココロスープ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうジュース ばかうけ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	ジャムパン 無塩バター オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：646kcal たんぱく：15.7g 脂質：24.8g
14 日						
15 月	ひじきと炒り豆腐 茹でアスパラ 牛乳 肉団子スープ 宇和ゴールド	カルピスポンチ きなこせんべい	焼き竹輪 木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 緑豆はるさめ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 根菜ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー：313kcal たんぱく：12.8g 脂質：9g
16 火	さばの味噌煮 和風ポテサラ コンスープ ゴールデンキウイ	スポロン 星たべよ	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪	車糖(三温糖) じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布 たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(生) (カリフォルニアスタイル) ゴールデンキウイ	エネルギー：321kcal たんぱく：13.6g 脂質：9.2g
17 水	タンドリーチキン マカロニサラダ ニラ玉汁 りんご	牛乳 手作りラスク	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) フロセステーズ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) たらこ(生) うんしゅうみかん(生) しょうが(普通、生)	エネルギー：510kcal たんぱく：25.5g 脂質：27g
18 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 みつ葉のすまし汁 茹でスナップえんどう バナナ	牛乳 アメリカンドック	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセステーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 魚肉ソーセージ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) プレミックス粉(ホットケーキ用) なたね油	根菜ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) 糸みつば(葉、生) わかめ(原産、生) スナップえんどう(若ざや、生) うんしゅうみかん(生) しょうが(普通、生)	エネルギー：468kcal たんぱく：21.3g 脂質：22.7g
19 金	三色丼 プリの照り焼き コンソメスープ スパゲッティサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	かつお節 鶏卵、全卵(生) しろさけ(新巻、生) ふた、ひき肉(生) ぶり(成魚、生) ベーコン(ベーコン) まぐろ(焼缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) たらこ(生) しょうが(普通、生)	エネルギー：764kcal たんぱく：32.7g 脂質：32.2g
20 土	甘バターサンド ポパイソテー 牛乳 ゴールデンキウイ	気になる野菜 (アップル&キャロット) カルケット	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200	クリームサンド オリーブ油 ビスケット(ソフト)	ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：667kcal たんぱく：20.1g 脂質：26.4g
21 日						
22 月	キーマカレー アスパラサラダ 牛乳 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) 雪の宿せんべい	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) きゅうり(果実、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：388kcal たんぱく：13.8g 脂質：14.7g
23 火	鮭の西京焼き 春雨サラダ まいたけ汁 メロン	牛乳 バナナカップケーキ	しろさけ(新巻、生) 米みそ(甘みそ) ハム(ロース) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) 緑豆はるさめ(乾) レッティングタイプ和風調味料 プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) メロン(温室メロン、生) パナナ(生)	エネルギー：377kcal たんぱく：19.1g 脂質：16.2g
24 水	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 マヨネーズパン	若鶏、もも(皮つき、生) プロセステーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	フレッシュレタス ロールパン マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) ブロッコリー(花序、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生)	エネルギー：485kcal たんぱく：24.3g 脂質：29.2g
25 木	酢豚 半月卵 きゃべつ汁 美生柑	アイス 田舎おかき	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水煮缶詰) キャベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん(生) しょうが(普通、生)	エネルギー：462kcal たんぱく：12.9g 脂質：22.6g
26 金	鶏なんばん ちくわの磯辺揚げ 牛乳 ほうれん草のお浸し なつみ	ジョア(プレーン) 焼 きおにぎり	かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪 普通牛乳100	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) あおさ(葉干し) ほうれんそう(葉、通年平均、生) うんしゅうみかん(生) しょうが(普通、生)	エネルギー：579kcal たんぱく：24.8g 脂質：12.2g
27 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) 豚肉とキャベツの炒め物 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 味しらべ	ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター サフラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) パンチンアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：627kcal たんぱく：19.1g 脂質：21.6g
28 日						
29 月	鶏肉のさっぱり煮 小松菜和え 牛乳 コーンチャウダー ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 羊花子	若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生)	車糖(三温糖) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	ごま(生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(カリフォルニアスタイル) アスパラガス(若茎、生)	エネルギー：432kcal たんぱく：19.6g 脂質：20.7g
30 火	白身魚のタルタルソース 青菜のゴマ和え もずくスープ 宇和ゴールド	なかよしプリン アンパンマンせんべい	まだら(生) 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サフラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) ごま(生) 米菓(塩せんべい)	きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) フラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根菜ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、生)	エネルギー：342kcal たんぱく：15.1g 脂質：15.6g
31 水	蒸し団子 温野菜 小松菜汁 メロン	牛乳 手作りセサミトースト	ぶた、ひき肉(生) まぐろ(焼缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) レッティングタイプ和風調味料 焼きふ(観世ふ) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ごま(生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：433kcal たんぱく：16.6g 脂質：17.4g

給食MEMO

3日(水) ④憲法記念日 12日(金) 春の合同遠足
4日(木) ④みどりの日 19日(金) お誕生会
5日(金) ④こどもの日

材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和5年5月 献立表

3歳未満児

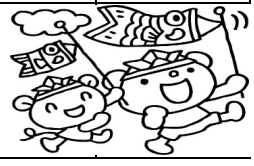
会津報徳保育園

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		
1 月	牛乳 しっとりクッキー	アスパラシチュー 照り焼きチキン ブロッコリー ピラフ ゴールデンキウイ	手作りジャムの のせヨーグルト のりこさん	普通牛乳100 若鶏、むね(皮つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生)	ビスケット(ワフ) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター ざらめ糖(グラニュー糖) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根茎、生) にんじくりん茎、生) ブロッコリー(花房、生) スイートコーン(生)	エネルギー：523kcal たんぱく：16.7g 脂質：16.7g	加減量：212mg 食塩相当量：0.8g
2 火	ヤクルト 卵サブレ	ミートボール 青菜和え なめこ汁 ご飯 いちご	牛乳 野菜ジュースとチーズ の蒸しパン	ふた、ひき肉(生) 凍り豆腐(乾) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 プロセッセーズ	サブレ 車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ) サラワー油(ハイオレイック)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブロッコリー(花房、生) なめこ(水菜缶詰) 糸みつば(葉、生) うんしゅうみかん(皮つき、生)	エネルギー：600kcal たんぱく：21.8g 脂質：23.3g	加減量：320mg 食塩相当量：1.3g
3 水	憲法記念日							
4 木	みどりの日							
5 金	こどもの日							
6 土	麦茶 白い風船	カレーライス ツナサラダ 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 青のりせんべい	ふた大型種 まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳100	ウエハース 水稲穀粒(精白米) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	レタス(土耕栽培、結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) にんじん(生) たまねぎ(生)	エネルギー：435kcal たんぱく：10.5g 脂質：11.3g	加減量：151mg 食塩相当量：1g
7 日								
8 月	牛乳 枝豆せんべい	ささみの香草パン粉焼き 小松菜和え イタリアンスープ さつまいもご飯 宇和ゴールド	野菜生活 まんじゅうの天ぷら	普通牛乳100 若鶏、ささみ(生) ナチュラチーズ(バルメザン) ベーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳1リットル	米菓(塩せんべい) パン粉(生) オリブ油 有塩バター パン粉(乾燥) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) 乳酸菌飲料(乳製品) ドライフルーツ	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：479kcal たんぱく：22g 脂質：16.2g	加減量：265mg 食塩相当量：1.1g
9 火	ぶどうジュース 動物ビスケット	カツオの竜田揚げ キャベツ和え たけのこ汁 ご飯 金時豆 パナナ	ヤクルト うす塩せんべい	かつお(香揚げ、生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) さきげ(全粒、乾)	ビスケット(ワフ) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) 米菓(塩せんべい)	にんじくりん茎、生) しょうが(根茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原産、生) たけのこ(水煮缶詰) パナナ(生)	エネルギー：705kcal たんぱく：17.5g 脂質：8.7g	加減量：76mg 食塩相当量：1.2g
10 水	麦茶 ばりんこ	豚肉の生姜焼き コールスローサラダ わかめスープ ご飯 ゴールデンキウイ	牛乳 焼きそばパン	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリブ油 マヨネーズ(全卵型) こま(いり) 水稲穀粒(精白米) 蒸し中華めん サラワー油(ハイオレイック) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) 根菜類(根、生) ほうれん草(葉、生)	エネルギー：492kcal たんぱく：17.7g 脂質：16.5g	加減量：202mg 食塩相当量：1.4g
11 木	なかよしプリン	五目昆布煮 ス克蘭ブルエッグ(アスパラ入り) なす汁 ご飯 りんご	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ロース) 凍り豆腐(乾) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	車糖(三温糖) 有塩バター 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(てんぷら用) まんじゅう(蒸し)	まごころ(葉干し、乾) にんじん(根、皮つき、生) こぼろ(根、生) アスパラガス(若茎、生) なす(果実、生) うんしゅうみかん(皮つきの普通、生)	エネルギー：494kcal たんぱく：17.1g 脂質：13.5g	加減量：267mg 食塩相当量：1.1g
12 金	春の合同遠足							
13 土	麦茶 卵ボーロ	ソフトフランス(ジャムマーガリン) コロコロスープ 牛乳 ゴールデンキウイ	ぶどうジュース ばかうけ	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	ボーロ(衛生ボーロ) ジャムパン 無塩バター オリブ油 ジャがいも(塊茎、皮なし、生) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじくりん茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：512kcal たんぱく：10.5g 脂質：17.1g	加減量：168mg 食塩相当量：2.2g
14 日								
15 月	牛乳 ウエハース	ひじきと炒り豆腐 茹でアスパラ 肉団子スープ まいたけご飯 宇和ゴールド	カルピスポンチ きなこせんべい	普通牛乳100 焼き竹輪 木綿豆腐 鶏肉、ひき肉(生) 油揚げ かつお節 普通牛乳1リットル	ウエハース 車糖(三温糖) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 絹豆(はるまき、乾) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) チンゲンサイ(葉、生) 根菜類(根、生) ほうれん草(葉、生) まいたけ(生)	エネルギー：454kcal たんぱく：17g 脂質：13.1g	加減量：304mg 食塩相当量：1.5g
16 火	麦茶 バナナ	さばの味噌煮 和風ポテサラ コーンスープ ご飯 ゴールデンキウイ	スポロン 星たべよ	まさ(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪	車糖(三温糖) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：418kcal たんぱく：12.9g 脂質：7.6g	加減量：78mg 食塩相当量：1.2g
17 水	ミルミル コーンポタージュせんべい	タンドリーチキン マカロニサラダ ニラ玉汁 ご飯 りんご	牛乳 手作りラスク	ヨーグルト(全脂無糖) 若鶏、もも(皮つき、生) ハム(ロース) プロセッセーズ 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリブ油	たまねぎ(りん茎、生) にんじくりん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) ほうれん草(葉、生) うんしゅうみかん(皮つきの普通、生)	エネルギー：623kcal たんぱく：25.8g 脂質：23.8g	加減量：306mg 食塩相当量：1.3g
18 木	カップde ヤクルト	五目納豆 さつまいもの甘煮 みつ葉のすまし汁 ご飯 茹でスナップえんどう パナナ	牛乳 アメリカンドック	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセッセーズ 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 魚肉ソーセージ 普通牛乳	マヨネーズ(全卵型) さつまいも(塊根、皮むき、生) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) なたね油	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 糸みつば(葉、生) わかめ(原産、生) スナップえんどう(若茎、生) うんしゅうみかん(皮つきの普通、生)	エネルギー：521kcal たんぱく：20.2g 脂質：21.9g	加減量：292mg 食塩相当量：1.8g
19 金	フルーツジュース お野菜チップス	三色丼 フリの照り焼き コンソメスープ スパゲティサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ケーキ	鶏卵、全卵(生) ふり(成魚、生) ベーコン(ベーコン) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) 普通牛乳100	米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター マカロニスパゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) ショートケーキ	たまねぎ(りん茎、生) チンゲンサイ(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) パナナ(生) マロン(湯煮マロン、生)	エネルギー：615kcal たんぱく：23.2g 脂質：20.1g	加減量：442mg 食塩相当量：1g
20 土	麦茶 こつぶあられ	甘バターサンド ほうれん草ソテー 牛乳 ゴールデンキウイ	気になる野菜ジュース カルケット	ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	米菓(あられ) クリームサンド オリブ油 ビスケット(ソフト)	ほうれん草(葉、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー：552kcal たんぱく：24.2g 脂質：19.3g	加減量：186mg 食塩相当量：1.4g
21 日								
22 月	麦茶 リッツ	キーマカレー アスパラサラダ 牛乳 ご飯 ゴールデンキウイ	ソファール(プレーン) 雪の宿せんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) ハム(ロース) 普通牛乳100	クラッカー(ソーダ) ジャがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	ぶなしめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) フロウワー(花房、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) アスパラガス(若茎、生) きゅうり(果実、生) マロン(湯煮マロン、生)	エネルギー：499kcal たんぱく：15.7g 脂質：14.7g	加減量：294mg 食塩相当量：1.7g
23 火	りんごゼリー	鮭の西京焼き 春雨サラダ まいたけ汁 ご飯 メロン	牛乳 バナナカップケーキ	しるさけ(新巻、生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 普通牛乳100 鶏卵、全卵(生)	車糖(三温糖) 緑豆(はるまき、乾) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) プレミックス粉(ホットケーキ用) 有塩バター	レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) マロン(湯煮マロン、生) パナナ(生)	エネルギー：446kcal たんぱく：17g 脂質：13.5g	加減量：166mg 食塩相当量：1.9g
24 水	カルピス もち麦せんべい	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ チンゲン菜スープ ご飯 オレンジ	牛乳 マヨネーズパン	若鶏、もも(皮つき、生) プロセッセーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100	乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい) フレンチドレッシング 水稲穀粒(精白米) ロールパン マヨネーズ(全卵型)	たまねぎ(りん茎、生) にんじくりん茎、生) アスパラガス(若茎、生) ブロッコリー(花房、生) きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) マロン(湯煮マロン、生)	エネルギー：477kcal たんぱく：18.2g 脂質：20g	加減量：195mg 食塩相当量：1.2g
25 木	ヤクルト ゴマせんべい	酢豚 半月卵 きやべつ汁 ご飯 美生柑	アイス 田舎おかき	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ)	米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) ラクトアイス(普通脂肪)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) キヤベツ(結球葉、生) うんしゅうみかん(皮つきの普通、生)	エネルギー：475kcal たんぱく：12g 脂質：14.5g	加減量：120mg 食塩相当量：1.3g
26 金	牛乳 バナナ	鶏なんばん ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお浸し なつみ	ジョア(プレーン) 焼きおにぎり	普通牛乳100 かつお節 若鶏、もも(皮なし、生) 焼き竹輪	そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 プレミックス粉(てんぷら用) 水稲穀粒(精白米) 有塩バター	バナナ(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 葉ねぎ(葉、生) あおさ(葉干し) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生)	エネルギー：584kcal たんぱく：23.6g 脂質：10.6g	加減量：429mg 食塩相当量：3.1g
27 土	麦茶 ムーンライト	ソフトフランス(ミルクリッチ) 豚肉とキャベツの炒め物 牛乳 オレンジ	りんごゼリー 味しらべ	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	ビスケット(ソフト) フランスパン 無塩バター サラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) 青ピーマン(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：534kcal たんぱく：13.5g 脂質：18.1g	加減量：149mg 食塩相当量：1.6g
28 日								
29 月	牛乳 ビスコ	鶏肉のさっぱり煮 小松菜和え 鮭ご飯 コーンチャウダー ゴールデンキウイ	フルーツヨーグルト 芋花子	普通牛乳100 若鶏、もも(皮つき、生) しるさけ(新巻、生) 成鶏、むね(皮つき、生) なたね油	ビスケット(ソフト) 車糖(三温糖) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(塊根、皮むき、生) なたね油	こまつな(葉、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) マヨネーズ	エネルギー：579kcal たんぱく：20.9g 脂質：24.4g	加減量：247mg 食塩相当量：0.7g
30 火	ジョア バナナ	白身魚のタルタルソース 青菜のゴマ和え もずくスープ ご飯 宇和ゴールド	なかよしプリン アンパンマンせんべい	まだら(生) 鶏卵、全卵(生)	でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) マヨネーズ(全卵型) こま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	バナナ(生) きゅうり(果実、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生) ほうれん草(葉、生)	エネルギー：541kcal たんぱく：19.7g 脂質：13.9g	加減量：368mg 食塩相当量：0.7g
31 水	野菜生活 芋けんぴ	蒸し団子 温野菜 小松菜汁 ご飯 メロン	牛乳 手作りセサミトースト	ふた、ひき肉(生) まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	オリーブオイル(ハイオレイック) こま(いり) 水稲穀粒(精白米) こま(いり) 水稲穀粒(精白米) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きそば(乾世ふ) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター こま(いり)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(原産、生) ブロッコリー(花房、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) こまつな(葉、生) マロン(湯煮マロン、生)	エネルギー：531kcal たんぱく：15.8g 脂質：17.3g	加減量：189mg 食塩相当量：1.1g

給食MEMO

3日(水) ④憲法記念日 12日(金) 春の合同遠足
4日(木) ④みどりの日 19日(金) お誕生会
5日(金) ④こどもの日

1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により、献立が変更になることがあります。



令和5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	月	7倍粥 アスパラ汁 じゃが芋とレバーのトロトロ煮	5倍粥 アスパラ汁 じゃが芋とレバーのトロトロ煮	軟飯 アスパラ汁 じゃが芋とレバー煮	にんじん煮	
2	火	7倍粥 ほうれん草汁 和風麻婆豆腐風	5倍粥 ほうれん草汁 和風麻婆豆腐風	軟飯 ほうれん草汁 和風麻婆豆腐	じゃが芋煮	
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日 				
5	金	こどもの日				
6	土	煮込みそうめん 凍り豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	煮込みそうめん 凍り豆腐とブロッコリーのトロトロ煮	煮込みそうめん 凍り豆腐とブロッコリー煮	バナナ煮	
7	日					
8	月	7倍粥 小松菜汁 納豆となすのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 納豆となすのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 納豆となすのココロ煮	さつま芋煮	
9	火	7倍粥 にんじん汁 きゃべつと鮭のトロトロ煮	5倍粥 にんじん汁 きゃべつと鮭のトロトロ煮	軟飯 にんじん汁 きゃべつと鮭じっくり煮	アスパラステック	
10	水	7倍粥 玉ねぎ汁 かぶとささ身のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 かぶとささ身のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 かぶとささ身煮	パン粥	
11	木	7倍粥 なす汁 さつま芋とカジキのトロトロ煮	5倍粥 なす汁 さつま芋とカジキのトロトロ煮	軟飯 なす汁 さつま芋とカジキのココロ煮	かぶ煮	
12	金	7倍粥 かぶ汁 凍り豆腐となすのトロトロ煮	5倍粥 かぶ汁 凍り豆腐となすのトロトロ煮	軟飯 かぶ汁 凍り豆腐となすのココロ煮	ブロッコリー煮	
13	土	にんじんパン粥 レバーとブロッコリーのトロトロ煮	にんじんパン粥 レバーとブロッコリーのトロトロ煮	にんじんロールサンド きゃべつ汁 レバーとブロッコリー煮	ご飯粥	
14	日					
15	月	7倍粥 アスパラ汁 じゃが芋とかじきのトロトロ煮	5倍粥 アスパラ汁 じゃが芋とかじきのトロトロ煮	軟飯 アスパラ汁 じゃが芋とかじきのトロトロ煮	トマト煮	
16	火	7倍粥 コーンスープ さつまいもと鮭のトロトロ煮	5倍粥 コーンスープ さつまいもと鮭のトロトロ煮	軟飯 コーンスープ さつまいもと鮭のうま煮	そうめん煮	
17	水	7倍粥 玉ねぎ汁 納豆とアスパラのトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 納豆とアスパラのトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 納豆とアスパラのじっくり煮	スティックパン	
18	木	7倍粥 さつま芋汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	5倍粥 さつま芋汁 ほうれん草とかじきトロトロ煮	軟飯 さつま芋汁 ほうれん草とかじき煮	バナナ煮	
19	金	クリームコーンリゾット 青菜汁 にんじんの白和え風トロトロ煮	クリームコーンリゾット 青菜汁 にんじんの白和え風トロトロ煮	クリームコーンリゾット 青菜汁 にんじんの白和え風煮	アスパラ煮	
20	土	かぼちゃパン粥 なすとささみのトロトロ煮	かぼちゃパン粥 なすとささみのトロトロ煮	かぼちゃロールサンド 白菜汁 なすとささみ煮	りんご煮	
21	日					
22	月	7倍粥 ブロッコリー汁 アスパラとレバーのトロトロ煮	5倍粥 ブロッコリー汁 アスパラとレバーのトロトロ煮	軟飯 ブロッコリー汁 アスパラとレバーのココロ煮	ご飯粥	
23	火	7倍粥 じゃが芋汁 玉ねぎとかじきのトロトロ煮	5倍粥 じゃが芋汁 玉ねぎとかじきのトロトロ煮	軟飯 じゃが芋汁 玉ねぎとかじき煮	ブロッコリー煮	
24	水	7倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	5倍粥 玉ねぎ汁 ほうれん草と鮭のトロトロ煮	軟飯 玉ねぎ汁 ほうれん草と鮭煮	トースト	
25	木	7倍粥 きゃべつ汁 ブロッコリーと豆腐のトロトロ煮	5倍粥 きゃべつ汁 ブロッコリーと豆腐のトロトロ煮	軟飯 きゃべつ汁 ブロッコリーと豆腐煮	かぼちゃ茶巾	
26	金	トマトうどん じゃが芋とレバーのトロトロ煮	トマトうどん じゃが芋とレバーのトロトロ煮	トマトうどん じゃが芋とレバー煮	さつま芋煮	
27	土	クリームコーンパンがゆ 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	クリームコーンパンがゆ 凍り豆腐とかぶのトロトロ煮	クリームコーンロールサンド きゃべつ汁 凍り豆腐とかぶのココロ煮	ご飯粥	
28	日					
29	月	7倍粥 小松菜汁 なすとカジキのトロトロ煮	5倍粥 小松菜汁 なすとカジキのトロトロ煮	軟飯 小松菜汁 なすとカジキのココロ煮	バナナ煮	
30	火	7倍粥 ほうれん草汁 ブロッコリーと納豆のトロトロ煮	5倍粥 ほうれん草汁 ブロッコリーと納豆のトロトロ煮	軟飯 ほうれん草汁 ブロッコリーと納豆じっくり煮	じゃがいも煮	
31	水	7倍粥 なす汁 きゃべつとささ身のトロトロ煮	5倍粥 なす汁 きゃべつとささ身のトロトロ煮	軟飯 なす汁 きゃべつとささ身煮	スティックパン	
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 の量	
米から作る		米 1 : 水 7	米 1 : 水 5	米 1 : 水 2		
					50g	