



令和4年5月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名			あか	黄	栄養価	行事	
	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 日								
2 月	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳100 清見オレンジ	みかんヨーグルト いも花子	ぶた大型種. かた(脂身つき、生) い かなご(生) 普通牛乳	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじ ん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生)	エネルギー: 411kcal タンパク: 11.4g 脂質: 18.1g	食塩相当量: 1.5g	
3 火								憲法記念日
4 水								みどりの日
5 木								こどもの日
6 金	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 デコボン	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵. 全卵(生) 糸引き納 豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつま芋(塊根、皮 むき、生) ビスケット(ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つ き、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素 干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 413kcal タンパク: 17.4g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 2.2g	
7 土	カツサンド コロコロスープ 牛乳100 清見オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	ぶた大型種. かたローズ(脂身つき、 生) 鶏卵. 全卵(生) ソーセージ(ウ ィンナー) 普通牛乳	食パン 薄力粉(1等) パン粉(乾 燥) 調合油 オリーブ油 じゃが いも 米菓	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、 生)	エネルギー: 766kcal タンパク: 25.5g 脂質: 26.1g	食塩相当量: 2.7g	
8 日								
9 月	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 清見オレンジ	白いお星さまヨーグルト 小魚	成鶏. むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮 なし、生) マカロニ・スパゲッティ (乾)	たまねぎ(りん茎、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) ブロッコリー(花序、生)	エネルギー: 360kcal タンパク: 17.5g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 0.7g	
10 火	焼肉 ビーフンソテー ひじき煮 とろりんスープ いちご	牛乳100 ビスコ	ぶた大型種. ロース 鶏肉. ひき肉 (生) かに風味かまぼこ 鶏卵. 全卵 (生) 普通牛乳 ソーセージ(ウィ ンナー)	ごま油 ごま(いり) でん粉 ビー フン 有塩バター じゃがいも(塊 茎、皮なし、生)	にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) たま ねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし きくらげ わかめ えのきたけ キウイフルーツ	エネルギー: 518kcal タンパク: 20.5g 脂質: 21.3g	食塩相当量: 2.8g	ミニ遠足 (さくら組)
11 水	かつおの竜田揚げ 青菜のごま和え 長芋のそぼろ煮 大根汁 美生柑	牛乳100 クリームボックス(手作り)	かつお(秋獲り、生) 油揚げ 米みそ (甘みそ) 普通牛乳 加糖練乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合 油 ごま(いり) 食パン 有塩バ ター ざらめ糖 でん粉	しょうが(根茎、生) ほうれんそう(葉、通年平 均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし (生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ	エネルギー: 522kcal タンパク: 22.8g 脂質: 20.5g	食塩相当量: 1.5g	
12 木	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 白菜汁 いちご	野菜生活100 サブレ	若鶏. むね(皮つき、生) 油揚げ 凍り 豆腐(乾) 鶏卵. 全卵(生) プロセス チーズ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こ んにやく) 有塩バター サブレ	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根 茎、生) にんじん さやいんげん(若ざや、生) はくさい(結球葉、生) 根深ねぎ	エネルギー: 388kcal タンパク: 17.2g 脂質: 18.8g	食塩相当量: 1.2g	ミニ遠足 (もも・たんぼぼ組)
13 金	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 デコボン	ヤクルト せんべい	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	マカロニ・スパゲッティ(乾) マヨ ネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべ い)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わ かめ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 359kcal タンパク: 17.9g 脂質: 9.7g	食塩相当量: 1.5g	
14 土	ソフトフランスピーナツパン ミートグラタン 牛乳200 清見オレンジ	バナナ	ミートソース ぶた. ひき肉(生) 普通 牛乳	コッペパン らっかせい(ピーナツ バター) マカロニ・スパゲッティ (乾) オリーブ油	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん 茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ (生)	エネルギー: 631kcal タンパク: 22.9g 脂質: 24.3g	食塩相当量: 1.9g	
15 日								
16 月	照り焼きチキン สปาゲティサラダ 厚揚げの田楽 ワンタンスープ 清見オレンジ	フルーツヨーグルト (手作り) いも花子	若鶏. もも(皮つき、生) 若鶏. ささ身 (生) ぶた. ひき肉(生) ヨーグルト (全脂無糖)	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ (乾) マヨネーズ(全卵型) ざら め糖(グラニュー糖) 芋かりんとう	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり にんじん 大豆もやし(生) えのきたけ(生) ほうれんそう バナナ(生) なつみかん(缶詰) もも	エネルギー: 573kcal タンパク: 21.5g 脂質: 22.2g	食塩相当量: 1.1g	



令和4年5月 献立表

3歳以上児



日 曜	献立名			あか	黄	栄養価	行事
	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		
17 火	春きゃべつ焼売 切り干し大根の中華和え またけ汁 デコポン	オレンジジュース せんべい	ぶた. ひき肉(生) かに風味かまぼこ 油揚げ 米みそ(甘みそ)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん 粉) 米菓(塩せんべい)	乾しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ 切干 しだいこん きゅうり にんじん 緑豆もやし ま いたけ 根深ねぎ 乾燥わかめ キウイフルーツ	エネルギー: 367kcal タンパク: 12.5g 脂質: 8.4g	食塩相当量: 1.6g
18 水	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ 炒り豆腐 青菜汁 美生柑	牛乳100 ラスク(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹 輪 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 食パン ざらめ 糖(グラニュー糖) オリーブ油	しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平 均、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 513kcal タンパク: 21.1g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 2.3g
19 木	五目昆布煮 厚焼き卵 豆腐汁 メロン	なめらかプリン(手作り) せんべい	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 米菓(塩せんべい)	みつしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にん じん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 424kcal タンパク: 15.6g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 2.2g
20 金	鶏のから揚げ 青菜和え 春キャベツ汁 清見オレンジ たけのご飯	アイス	若鶏. もも(皮つき、生) 油揚げ 米み そ(甘みそ)	ショートケーキ でん粉 薄力粉(1 等) 調合油 水稲穀粒(精白米) アイスクリーム(普通脂肪)	しょうが(根茎、生) にんにく ほうれんそう に んじん 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生) たけのご(ゆで)	エネルギー: 526kcal タンパク: 20.3g 脂質: 27.1g	食塩相当量: 1.7g 誕生会
21 土	甘バターサンド 豚肉とピーマンの炒めもの 牛乳200 キウイ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ぶた 大型種. かたロース(赤肉、生) 普通 牛乳	食パン でん粉(じゃがいもでん 粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) た けのご(ゆで) 青ピーマン(果実、生) キウイフ ルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 696kcal タンパク: 24.3g 脂質: 23.1g	食塩相当量: 2.6g 
22 日							
23 月	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 キウイ	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種. かたロース(脂身つき、 生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ (乾) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、 生) エリンギ(生) ブロccoli(花序、生) キ ウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 448kcal タンパク: 15.5g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 2g
24 火	油淋鶏 青菜のごま和え ニラ玉汁 清見オレンジ	ヤクルト せんべい	成鶏. もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 鶏卵. 全卵(生) 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合 油 ごま油 ごま(いり) 米菓(塩 せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、 皮つき、生) 緑豆もやし(生) いら(葉、生)	エネルギー: 443kcal タンパク: 15.1g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.7g
25 水	鮭の西京焼き ひじきサラダ レンコンのきんぴら すまし汁 美生柑	牛乳100 揚げパン(手作り)	べにざけ(生) 米みそ(甘みそ) 絹ご し豆腐 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、 黄大豆)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) コッパン 調合油	ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) またけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ	エネルギー: 448kcal タンパク: 21.1g 脂質: 18.3g	食塩相当量: 1.9g
26 木	きんぴらごぼう キッシュ もやしの胡麻和え なめこ汁 メロン	牛乳100 いちご蒸しパン(手作り)	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) さ つま揚げ 鶏卵. 全卵(生) 絹ごし豆 腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳	ごま油 板こんにやく ごま(いり) 薄力粉 有塩バター じゃがいも オリーブ油 プレミックス粉	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん たま ねぎ スイートコーン缶詰 アスパラガス なめこ 根深ねぎ メロン(温室メロン、生) いちご(生)	エネルギー: 451kcal タンパク: 15.7g 脂質: 17.6g	食塩相当量: 1.6g
27 金	まぐろフライ 土佐和え 温そうめん汁 キウイ	牛乳100 おにぎり(手作り)	くろまぐろ(天然、赤身、生) 鶏卵. 全 卵(生) 削り節 若鶏. もも(皮つき、 焼き) 普通牛乳	薄力粉(1等) 調合油 パン粉(乾 燥) ごま油 そうめん. ひやむぎ (乾) 水稲穀粒 ごま(いり)	乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん 根深ねぎ たまねぎ(りん茎、生) みつしこん ぶ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 424kcal タンパク: 24.2g 脂質: 12.7g	食塩相当量: 2g
28 土	ミルクリッチ ボルシチ 牛乳100 清見オレンジ	バナナ	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた 大型種. かた(脂身つき、生) 普通牛 乳	コッパン オリーブ油 じゃがい も(塊茎、皮なし、生)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ トマト缶詰 ほうれんそう (葉、通年平均、生) バナナ(生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 16.1g 脂質: 19.5g	食塩相当量: 2.5g
29 日							
30 月	ポークチャップ ナムル 中華風コーンスープ 清見オレンジ	ヨーグルトドリンク (手作り) 小魚	ぶた大型種. ロース(脂身つき、生) 鶏卵. 全卵(生) ヨーグルト(全脂無 糖) 普通牛乳	オリーブ油 ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉)	たまねぎ にんにく ほうれんそう にんじん (根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) スイートコー ン缶詰 チンゲンサイ(葉、生)	エネルギー: 377kcal タンパク: 17.8g 脂質: 18g	食塩相当量: 2.2g
31 火	タンダーチキン コールスローサラダ 豆麩汁 美生柑	牛乳100 ポテトのチーズ焼き (手作り)	若鶏. もも(皮つき、生) ヨーグルト(全 脂無糖) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親 世ふ) じゃがいも(塊茎、皮なし、 生)	にんにく(りん茎、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) きゅうり(果実、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 331kcal タンパク: 16.2g 脂質: 17g	食塩相当量: 1.5g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



令和4年5月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			3歳未満児			栄養価	行事		
	朝間	昼食	昼間	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える				
1日		   			 					
2月	リンゴジュース せんべい	アスパラカレー 小女子甘煮 牛乳100 清見オレンジ ご飯	みかんヨーグルト	ふた大型種 かつ(脂身つき、生) い かなご(生) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃが いも(塊茎、皮なし、生) 水稲穀粒(精 白米) 芋かりんとう	たまねぎ(りん茎、生) ぶなしめじ(生) にんじん (根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生)	エネルギー: 573kcal タンパク: 13.2g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 1.5g		
3火									憲法記念日	
4水		       								みどりの日
5木									こどもの日	
6金	なかよしヨーグルト	五目納豆 さつま芋の甘煮 わかめ汁 デコポン ご飯	牛乳100 ビスケット	焼き竹輪 鶏卵 全卵(生) 糸引き納 豆 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	オリーブ油 さつまいも(塊根、皮むき、 生) 水稲穀粒(精白米) ビスケット (ハード)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) キウイ フルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 552kcal タンパク: 19.3g 脂質: 18g	食塩相当量: 2g		
7土	麦茶 ビスコ	カツサンド コロコロスープ 牛乳100 清見オレンジ	ゼリー(りんご) せんべい	ふた大型種 かつ(肉つき、生) 鶏卵 全卵(生) ソーセージ(ウ ィンナー) 普通牛乳	食パン 薄力粉 パン粉 調合油 オ リーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、 生) 米菓(塩せんべい)	キャベツ(結球葉、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじ ん(根、皮つき、生) にんにく(りん茎、生)	エネルギー: 602kcal タンパク: 18.7g 脂質: 22.6g	食塩相当量: 2g		
8日		          								
9月	ぶどうジュース せんべい	コーンシチュー 竹輪と厚揚げの煮物 牛乳100 清見オレンジ ご飯	白いお星さまヨーグルト 小魚	成鶏 むね(皮つき、生) 普通牛乳 焼き竹輪 生揚げ	米菓(塩せんべい) オリーブ油 じゃが いも マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲 穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、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) プロッコ リー(花序、生)	エネルギー: 541kcal タンパク: 18.4g 脂質: 13.3g	食塩相当量: 0.9g		
10火	ゼリー(りんご)	焼肉 ビーフソテー ひじき煮 とろりんスープ いちご ご飯	牛乳100 ビスコ	ふた大型種 かつ(肉つき、生) 鶏肉 鶏卵 全卵(生) かに風味かまぼこ 鶏卵 全卵 (生) 普通牛乳 ソーセージ	ごま油 ごま(いり) でん粉 ビーフ 有塩バター 水稲穀粒(精白米) じゃ がいも(塊茎、皮なし、生)	にんにく ひじき にんじん いんげん ごぼう しょう が たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし きくら げ わかめ えのきたけ キウイフルーツ	エネルギー: 558kcal タンパク: 18.9g 脂質: 18.4g	食塩相当量: 2.5g		
11水	バナナ	かつおの竜田揚げ 青菜のごま和え 長芋のそぼろ煮 大根汁 美生柑 ご飯	牛乳100 クリームボックス (手作り)	かつお(秋獲り、生) 鶏肉 油揚げ 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 加糖練 乳	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ご ま(いり) 水稲穀粒 食パン 有塩バ ター ざらめ糖 でん粉	バナナ(生) しょうが(根茎、生) ながいも ほうれん そう(葉、通年平均、生) いんげん にんじん 緑豆も やし(生) だいこん(根、皮つき、生) 根深ねぎ(葉、 軟白、生)	エネルギー: 618kcal タンパク: 21.6g 脂質: 17.1g	食塩相当量: 1.3g		
12木	麦茶 麩菓子	筑前煮 ス克蘭ブルエッグ 白菜汁 いちご ご飯	野菜生活100 サブレ	若鶏 むね(皮つき、生) 油揚げ 凍 り豆腐(乾) 鶏卵 全卵(生) プロセ スチーズ 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 板こんにやく(精粉こんにやく) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) サブレ	ごぼう(根、生) 乾しいたけ(乾) れんこん(根茎、 生) にんじん さやいんげん(若ざや、生) はくさい (結球葉、生) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 493kcal タンパク: 17.1g 脂質: 16.4g	食塩相当量: 1g		
13金	なかよしヨーグルト	焼き魚(鮭) マカロニサラダ えのき汁 デコポン ご飯	ヤクルト せんべい	べにざけ(生) 米みそ(淡色辛みそ)	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) 米菓 (塩せんべい)	きゅうり(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) えの きたけ(生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素 干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 496kcal タンパク: 18.4g 脂質: 10.3g	食塩相当量: 1.4g		
14土	麦茶 たまごボーロ	ソフトフランスピーナツ ミートグラタン 牛乳100 清見オレンジ	バナナ	ミートソース ぶた、ひき肉(生) 普通 牛乳	ボーロ(衛生ボーロ) コッペパン らっ かせい マカロニ・スパゲッティ(乾) オ リーブ油	ぶなしめじ(生) エリンギ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) バナナ(生)	エネルギー: 527kcal タンパク: 16g 脂質: 18g	食塩相当量: 1.6g		
15日		       								
16月	野菜ジュース せんべい	照り焼きチキン スパゲティサラダ 厚揚げの田楽 ワンタンスープ オレンジ ご飯	フルーツヨーグルト (手作り) いも花子	若鶏 もも(皮つき、生) 若鶏 ささ身 (生) ぶた、ひき肉(生) ヨーグルト (全脂無糖) 米みそ		しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 厚揚げ たまねぎ きゅうり にんじん 大豆もやし えのきたけ ほうれんそう バナナ(生) なつみかん もも	エネルギー: 662kcal タンパク: 20.1g 脂質: 18.5g	食塩相当量: 1.2g		



令和4年5月 献立表

3歳未満児



日曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	栄養価	行事	
	朝間	昼食	昼間						
17 火	牛乳100 ビスコ	春きゃべつ焼売 切り干し大根の中華和え まいたけ汁 デコポン ご飯	オレンジジュース せんべい	普通牛乳 ぶた、ひき肉(生) かに風味かまぼこ 油揚げ 米みそ(甘みそ)	ごま油 でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	乾しいたけ(乾) しょうが たまねぎ キャベツ 切干しだいこん きゅうり にんじん 緑豆もやし(生) まいたけ 根深ねぎ 乾燥わかめ キウイフルーツ	エネルギー: 562kcal タンパク: 16.6g 脂質: 13.6g	食塩相当量: 1.5g	
18 水	バナナ	さばの味噌煮 和風ポテトサラダ 炒り豆腐 青菜汁 美生柑 ご飯	牛乳100 ラスク(手作り)	まさば(生) 米みそ(甘みそ) 木綿豆腐 焼き竹輪 米みそ(淡色辛みそ) 普通牛乳	じゃがいも マヨネーズ 焼きふ、水稲穀粒(精白米) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油	バナナ(生) しょうが(根茎、生) ごぼう にんじん(根、皮つき、生) ひじき きゅうり(果実、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) たまねぎ(りん茎、生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 19.1g 脂質: 17.4g	食塩相当量: 1.8g	
19 木	なかよしヨーグルト	五目昆布煮 厚焼き卵 豆腐汁 メロン ご飯	なめらかプリン(手作り) せんべい	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 油揚げ さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	オリーブ油 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	みついしこんぶ(素干し) ごぼう(根、生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) 乾燥わかめ(素干し) メロン(温室メロン、生)	エネルギー: 574kcal タンパク: 17.2g 脂質: 16.7g	食塩相当量: 2g	
20 金	麦茶 誕生ケーキ	鶏のから揚げ 青菜和え 春キャベツ汁 清見オレンジ たけのご飯	アイス	若鶏、もも(皮つき、生) 油揚げ 米みそ(甘みそ)	ショートケーキ でん粉(じゃがいもでん粉) 薄力粉 調合油 水稲穀粒(精白米) アイスクリューム	しょうが にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) キャベツ(結球葉、生) 根深ねぎ たけのこ	エネルギー: 558kcal タンパク: 17.3g 脂質: 21.2g	食塩相当量: 1.4g	誕生会 
21 土	麦茶 ビスケット	甘バターサンド 豚肉とピーマンの炒めもの 牛乳100 キウイ	ゼリー(ぶどう) せんべい	ホイップクリーム(植物性脂肪) ぶた大型種、かたロース(赤肉、生) 普通牛乳	ビスケット(ハード) 食パン でん粉(じゃがいもでん粉) ごま油 米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) たけのこ(ゆで) 青ピーマン(果実、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 576kcal タンパク: 18.2g 脂質: 18g	食塩相当量: 2.2g	
22 日									
23 月	リンゴジュース ビスコ	ハッシュドポーク 小女子甘煮 牛乳100 キウイ ご飯	なかよしヨーグルト せんべい	ぶた大型種、かたロース(脂身つき、生) いかなぎ(生) 普通牛乳	オリーブ油 マカロニ・スパゲッティ(乾) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) エリンギ(生) ブロッコリー(花序、生) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 615kcal タンパク: 16.8g 脂質: 16.8g	食塩相当量: 1.8g	
24 火	ゼリー(りんご)	油淋鶏 青菜のごま和え ニラ玉汁 清見オレンジ ご飯	ヤクルト せんべい	成鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵(生) 米みそ(甘みそ)	でん粉(じゃがいもでん粉) 調合油 ごま油 ごま(いり) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう(葉、通年平均、生) にんじん(根、皮つき、生) 緑豆もやし(生) いら(葉、生)	エネルギー: 528kcal タンパク: 14.1g 脂質: 13.5g	食塩相当量: 1.3g	
25 水	バナナ	鮭の西京焼き ひじきサラダ レンコンのきんぴら すまし汁 美生柑 ご飯	牛乳100 揚げパン(手作り)	べにざけ(生) 米みそ(甘みそ) 絹ごし豆腐 普通牛乳 きな粉(全粒大豆、黄大豆)	オリーブ油 マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) コッペパン 調合油	バナナ(生) ひじき にんじん きゅうり(果実、生) さやいんげん(若ざや、生) れんこん まいたけ(生) 乾燥わかめ(素干し) 根深ねぎ(葉、軟白、生)	エネルギー: 553kcal タンパク: 20g 脂質: 15.8g	食塩相当量: 1.8g	
26 木	なかよしヨーグルト	きんぴらごぼう キッシュ もやしの胡麻和え なめこ汁 メロン ご飯	牛乳100 いちご蒸しパン(手作り)	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) さつま揚げ 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 かに風味かまぼこ	ごま油 板こんにやく ごま 薄力粉 塩バター じゃがいも オリーブ油 水稲穀粒 プレミックス粉	ごぼう(根、生) れんこん(根茎、生) にんじん もやし さやいんげん たまねぎ スイートコーン缶詰 アスパラガス なめこ(生) 根深ねぎ メロン いちご(生)	エネルギー: 573kcal タンパク: 17.6g 脂質: 18.6g	食塩相当量: 1.3g	
27 金	麦茶 せんべい	まぐろフライ 土佐和え 温そうめん汁 キウイ ご飯	牛乳100 おにぎり(手作り)	くろまぐろ(天然、赤身、生) 鶏卵、全卵(生) 削り節 若鶏、もも(皮つき、焼き) 普通牛乳	米菓 薄力粉 調合油 パン粉 ごま油 そうめん、ひやむぎ(乾) 水稲穀粒(精白米) ごま(いり)	乾燥わかめ(素干し) ほうれんそう にんじん 根深ねぎ たまねぎ(りん茎、生) みついしこんぶ(素干し) キウイフルーツ(緑肉種、生)	エネルギー: 510kcal タンパク: 22.3g 脂質: 11.4g	食塩相当量: 1.9g	
28 土	麦茶 たまごポーロ	ミルクリッチ ポルシチ 牛乳100 清見オレンジ	バナナ	クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ぶた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳	ポーロ(衛生ポーロ) コッペパン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	にんにく(りん茎、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん キャベツ(結球葉、生) トマト缶詰 ほうれんそう(葉、通年平均、生) バナナ(生)	エネルギー: 514kcal タンパク: 13.5g 脂質: 16.9g	食塩相当量: 2.2g	
29 日									
30 月	ぶどうジュース せんべい	ポークチャップ ナムル 中華風コーンスープ 清見オレンジ ご飯	ヨーグルトドリンク (手作り) 小魚	ぶた大型種、ロース(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳	米菓(塩せんべい) オリーブ油 ごま油 ごま(いり) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米)	たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) ほうれんそう にんじん 緑豆もやし(生) スイートコーン缶詰 チンゲンサイ(葉、生)	エネルギー: 515kcal タンパク: 16.9g 脂質: 15.7g	食塩相当量: 2.2g	
31 火	ゼリー(ぶどう)	タンダリーチキン コールスローサラダ 豆麩汁 美生柑 ご飯	牛乳100 ポテトのチーズ焼き (手作り)	若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 米みそ(甘みそ) 普通牛乳 ソーセージ(ウインナー)	マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(観世ふ) 水稲穀粒(精白米) じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	にんにく(りん茎、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) きゅうり(果実、生) 乾燥わかめ(素干し)	エネルギー: 439kcal タンパク: 15.8g 脂質: 14.6g	食塩相当量: 1.3g	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園



離乳食献立表



日 曜	献立名		行事
	昼食	昼間	
1 日			
2 月	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
3 火			憲法記念日
4 水			みどりの日
5 木			こどもの日
6 金	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
7 土	パン粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
8 日			
9 月	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
10 火	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
11 水	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
12 木	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
13 金	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
14 土	パン粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
15 日			
16 月	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
17 火	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
18 水	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
19 木	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
20 金	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	誕生会
21 土	パン粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
22 日			
23 月	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
24 火	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
25 水	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
26 木	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
27 金	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
28 土	パン粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
29 日			
30 月	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	
31 火	7倍粥 野菜煮 ほうじ茶 ミルク	ミルク	

※材料の都合により献立を変更する場合があります。