

3歳以上児

会津報徳保育園

日曜	昼食		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		
1 水	豚肉の生姜焼き アスパラソテー もずくスープ 宇和ゴールド	牛乳 手作りクリームボックス	ふた大型種 ロース(脂身つき、生) パーコン(ベーコン) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳100 加糖練乳 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) 薄力粉(1等) オリーブ油 有塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖)	しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) アスパラガス(若茎、生) にんじん(根、皮つき、生) もずく(塩蔵、塩抜き) 根深ねぎ(葉、軟白、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：486kcal タンパク：19.8g 脂質：24.5g	加減量：216mg 食塩相当量：1.3g
2 木	酢豚 半月卵 わかめ汁 茹でスナップえんどう パナナ	牛乳 お好み焼き	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 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 ベーコン(ベーコン)	でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 薄力粉(1等)	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) わかめ(原産、生) スナップえんどう(若茎、生) パナナ(生) キャベツ(結球葉、生)	エネルギー：490kcal タンパク：19.2g 脂質：24.5g	加減量：178mg 食塩相当量：1.5g
3 金	憲法記念日						
4 土	みどりの日						
5 日	子どもの日						
6 月	振替休日						
							
7 火	チキンカツ スパゲティサラダ 小松菜汁 チーズ なつみ	なかよしヨーグルト 芋花子	鶏卵、全卵(生) 若鶏、むね(皮つき、生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) プロセスチーズ	パン粉(乾燥) 薄力粉(1等) なたね油 マカロニスバゲッティ(乾) マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) さつまいも(塊根、皮むき、生)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) うんしゅうみかん・しょうゆ(単生、生)	エネルギー：492kcal タンパク：22.3g 脂質：26.7g	加減量：228mg 食塩相当量：1.2g
8 水	鮭の西京焼き ひじきサラダ コーンスープ スティック野菜 ゴールデンキウイ	牛乳 カレーパン	しろさげ(新巻、生) 米みそ(甘みそ) 焼き竹輪 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) プロセスチーズ	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) ロールパン オリーブ油 パン粉(乾燥)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) アスパラガス(若茎、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：474kcal タンパク：24.5g 脂質：19.8g	加減量：290mg 食塩相当量：2.9g
9 木	きんぴらごぼう 厚焼き卵 なめこ汁 茹でスナップえんどう パナナ	ジョア (ブルーベリー) ばかうけ	ふた大型種、かたローズ(脂身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 絹ごし豆腐 米みそ(甘みそ)	車糖(三温糖) ごま(いり) しらたき なたね油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) なめこ(水煮缶詰) 糸みつば(葉、生) スナップえんどう(若茎、生) パナナ(生)	エネルギー：368kcal タンパク：14.8g 脂質：8.7g	加減量：331mg 食塩相当量：1g
10 金	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(皮つき、生) かつお節 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生) 絹ごし豆腐 普通牛乳100	水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖) なたね油 でん粉(じゃがいもでん粉) ショートケーキ	にんじん(根、皮つき、生) たけのこ(水煮缶詰) さやいんげん(若茎、生) しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) 糸みつば(葉、生) こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし	エネルギー：718kcal タンパク：28.9g 脂質：29.4g	加減量：225mg 食塩相当量：1.4g
11 土	ハンバーグサンド 甘バターサンド 牛乳 オレンジ	ぶどうジュース ぱりんこ	ぶた、ひき肉(生) 鶏卵、全卵(生) 普通牛乳200	パン粉(乾燥) 食パン クリームサンド 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：571kcal タンパク：21.6g 脂質：18.3g	加減量：304mg 食塩相当量：1.8g
12 日							
13 月	竹輪とひき肉煮 青菜和え コーンチャウダー 牛乳 なつみ	手作り飲むヨーグルト ムーンライト	ぶた、ひき肉(生) 焼き竹輪 成鶏、むね(皮つき、生) 普通牛乳100 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) でん粉(じゃがいもでん粉) 乳酸菌飲料(乳製品) ビスケッ(ソフト)	こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) アスパラガス(若茎、生) うんしゅうみかん・しょうゆ(単生、生)	エネルギー：338kcal タンパク：12.4g 脂質：13.6g	加減量：262mg 食塩相当量：0.9g
14 火	さばの塩焼き もやし和え チンゲン菜スープ ゴールデンキウイ	アイス のりこさん	まさば(生) ベーコン(ベーコン)	ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰(ミックスジュース、食塩添加) 大豆もやし(生) きゅうり(果実、生) チンゲンサイ(葉、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：359kcal タンパク：13.2g 脂質：18.8g	加減量：119mg 食塩相当量：0.8g
15 水	焼肉 ビーフソテー ニラ玉汁 宇和ゴールド ジャがバター	牛乳 スラッピージョー	ふた大型種、ローズ(脂身つき、生) ベーコン(ローズ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生)	ビーフン オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) 有塩バター ごま油 車糖(三温糖) パン粉(乾燥) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) たらこ(葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) しょうが(根茎、生) 青ピーマン	エネルギー：467kcal タンパク：20.5g 脂質：22.5g	加減量：176mg 食塩相当量：1.7g
16 木	五目納豆 さつまいもの甘煮 たけのこ汁 スティック野菜 オレンジ	野菜生活 まんじゅうの天ぷら	焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 糸引き納豆 プロセスチーズ かつお節 米みそ(甘みそ)	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(てんぷら用) まんじゅう(蒸し)	根深ねぎ(葉、軟白、生) にんじん(根、皮つき、生) わかめ(原産、生) たけのこ(水煮缶詰) アスパラガス(若茎、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生)	エネルギー：409kcal タンパク：14.4g 脂質：8.9g	加減量：141mg 食塩相当量：1.1g
17 金	合同遠足						
							
18 土	ソフトフランス(ミルクリッチ) チキントマトスープ 牛乳 パナナ	りんごゼリー ゴマせんべい	鶏卵、もも(皮つき、生) 普通牛乳200	フランスパン 無塩バター オリーブ油 米菓(塩せんべい)	トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ぶなめじ(生) たまねぎ(りん茎、生) にんにく(りん茎、生) パナナ(生)	エネルギー：640kcal タンパク：18.2g 脂質：19.9g	加減量：256mg 食塩相当量：1.9g
19 日							
20 月	照り焼きチキン カラフルサラダ ワンタンスープ 牛乳100 なつみ	フルーツヨーグルト うす塩せんべい	鶏卵、もも(皮つき、生) プロセスチーズ ぶた、ひき肉(生) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) しょうゆ(単生) 皮米菓(塩せんべい)	しょうが(根茎、生) にんにく(りん茎、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) きゅうり(果実、生) たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン	エネルギー：445kcal タンパク：20.6g 脂質：21.5g	加減量：249mg 食塩相当量：1g
21 火	焼き魚(鮭) マセドアンサラダ まいたけ汁 茹でスナップえんどう 宇和ゴールド	ジョア(プレーン) 炊き込み飯おにぎり	ふた大型種(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 油揚げ 若鶏、もも(皮つき、生)	さつまいも(塊根、皮むき、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 車糖(三温糖)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) ひじき(ほしひじき) まいたけ(生) 葉ねぎ(葉、生) スナップえんどう(若茎、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生) ぶなし	エネルギー：446kcal タンパク：22.8g 脂質：10.7g	加減量：356mg 食塩相当量：0.6g
22 水	つくねの磯辺焼き 青菜和え ニラ汁 メロン	牛乳 手作りシュガートースト	鶏肉、ひき肉(生) 米みそ(甘みそ) 鶏卵、全卵(生) かつお節 普通牛乳100	でん粉(じゃがいもでん粉) 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) あまのり(焼きのり) たまねぎ(りん茎、生) こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) たらこ(葉、生) メロン(温室メロン、生)	エネルギー：385kcal タンパク：22g 脂質：15.8g	加減量：202mg 食塩相当量：1.3g
23 木	竹の子の含め煮 アスパラキッシュ なす汁 パナナ	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	鶏卵、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ローズ) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 普通牛乳	車糖(三温糖) なたね油 有塩バター 薄力粉(1等) プレミックス粉(ホットケーキ用)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若茎、生) アスパラガス(若茎、生) パナナ(生) ブルーベリー(生)	エネルギー：398kcal タンパク：14.4g 脂質：15.3g	加減量：186mg 食塩相当量：0.9g
24 金	アスパラクリームスパゲティ レバーの竜田揚げ 牛乳 ブロッコリー ゴールデンキウイ	野菜生活 しおぼんせん	普通牛乳 クリーム(乳脂肪・植物性脂肪) ベーコン(ベーコン) ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100	マカロニスバゲッティ(乾) オリーブ油 でん粉(じゃがいもでん粉) なたね油 マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい)	たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) エリンギ(生) フロccoli(花序、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：546kcal タンパク：20.4g 脂質：28.3g	加減量：197mg 食塩相当量：1.4g
25 土	ツナコーンパン 甘バターパン 牛乳 宇和ゴールド	気になる野菜(白ぶどう &ほうれん草) 味しらべ	まぐろ類缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ 普通牛乳200	ロールパン マヨネーズ(全卵型) クリームパン 米菓(塩せんべい)	スイートコーン缶詰(ホールカーネルスタイル) きゅうり(果実、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：573kcal タンパク：18.7g 脂質：21.1g	加減量：314mg 食塩相当量：1.5g
26 日							
27 月	ハッシュドポーク アスパラサラダ 牛乳 メロン	ヨーグルト ~手作りリジャムのせ~ カルケット	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 普通牛乳100	マヨネーズ(全卵型) 車糖(三温糖) ビスケッ(ソフト)	たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) レタス(土耕栽培、結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) アスパラガス(若茎、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：403kcal タンパク：11.8g 脂質：19.2g	加減量：228mg 食塩相当量：1.2g
28 火	メルルーサのピザ風焼き かぼちゃサラダ 小松菜汁 宇和ゴールド	ヤクルト 星たべよ	メルルーサ(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 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)	マヨネーズ(全卵型) 焼きふ(親世ふ) 米菓(塩せんべい)	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) グレープフルーツ(白肉種、砂じょう、生)	エネルギー：274kcal タンパク：14.8g 脂質：7.2g	加減量：147mg 食塩相当量：1g
29 水	ささみの香草パン粉焼き ポテトサラダ さやべつ汁 オレンジ	牛乳 ブルーベリーパン	鶏卵、ささ身(生) ナチュラルチーズ(パルメザン) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100	パン粉(乾燥) オリーブ油 じゃがいも(塊茎、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) ロールパン	にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) キャベツ(結球葉、生) バレンシアオレンジ(砂じょう、生) ブルーベリー(生)	エネルギー：404kcal タンパク：23.4g 脂質：17.2g	加減量：220mg 食塩相当量：1.3g
30 木	筑前煮 スクランブルエッグ さやえんどう汁 茹でアスパラ パナナ	カルピスポンチ 小丸純せんべい	鶏卵、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) まぐろ類缶詰(水煮、フレーク、ライト) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳1リットル	車糖(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 乳酸菌飲料(乳製品) 米菓(塩せんべい)	たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) さやいんげん(若茎、生) えのきたけ(生) さやえんどう(若茎、生) アスパラガス(若茎、生) パナナ(生) もも(缶詰、白肉)	エネルギー：397kcal タンパク：18.3g 脂質：13.5g	加減量：126mg 食塩相当量：1.1g
31 金	焼きそば 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 ブロッコリー ゴールデンキウイ	アイス ミニサラダせんべい	ふた大型種、かた(脂身つき、生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100	蒸し中華めん なたね油 車糖(三温糖) ラクトアイス(普通脂肪) 米菓(塩せんべい)	蒸し中華めん(生) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) ブロッコリー(花序、生) ゴールデンキウイ	エネルギー：628kcal タンパク：25.5g 脂質：30.9g	加減量：239mg 食塩相当量：1.2g

給食MEMO

- 3日(金) 祝憲法記念日
- 4日(土) 祝みどりの日
- 5日(日) 祝子どもの日
- 6日(月) 祝振替休日
- 10日(金) お誕生会
- 17日(金) 春の合同遠足

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6年5月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

Table with columns for Day (日曜), Meal Type (朝間/昼食/昼間), Dish Name (献立名), Ingredients (あか/黄/みどり), and Nutritional Value (栄養価). Includes a central illustration of a child and a cat.

給食MEMO

- 3日(金) 憲法記念日 10日(金) お誕生会
4日(土) みどりの日 17日(金) 春の合同遠足
5日(日) 子どもの日
6日(月) 振替休日

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6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	後期 9ヶ月～11ヶ月 歯ぐきでつぶせる固さ カミカミ期
1	水	5倍粥 アスパラスープ マーボー豆腐風煮
2	木	5倍粥 じゃがいも汁 肉団子と野菜のトロトロ煮
3	金	憲法記念日
4	土	みどりの日
5	日	子どもの日
6	月	振替休日
7	火	5倍粥 小松菜汁 ささ身と人参のトロトロ煮
8	水	5倍粥 コーンスープ 鮭とじゃが芋のトロトロ煮
9	木	5倍粥 豆腐汁 小松菜のトロトロ煮
10	金	いんげんリゾット風粥 さつま芋とささ身のトロトロ煮
11	土	にんじんパン粥 キャベツとカジキのトロトロ煮
12	日	
13	月	5倍粥 じゃが芋汁 豆腐と小松菜のトロトロ煮
14	火	5倍粥 玉ねぎスープ カジキとブロッコリーのトロトロ煮
15	水	5倍粥 キャベツ汁 レバーとレタスのトロトロ煮
16	木	5倍粥 人参汁 納豆とさつま芋のトロトロ煮
17	金	5倍粥 ほうれん草汁 鮭とのトロトロ煮
18	土	ポテトパン粥 玉ねぎと鮭のトロトロ煮
19	日	
20	月	5倍粥 豆腐汁 さつま芋茶巾
21	火	5倍粥 トマトスープ いんげんと鮭のトロトロ煮
22	水	5倍粥 小松菜汁 レタスのそぼろトロトロ煮
23	木	5倍粥 なす汁 カジキとアスパラのトロトロ煮
24	金	5倍粥 人参汁 レバーと小松菜のトロトロ煮
25	土	ブロッコリーパン粥 じゃが芋と凍り豆腐のトロトロ煮
26	日	
27	月	5倍粥 玉ねぎ汁 鮭とアスパラのトロトロ煮
28	火	5倍粥 かぶ汁 カジキとかぼちゃのトロトロ煮
29	水	5倍粥 豆腐汁 ポテトサラダ風煮
30	木	5倍粥 絹さや汁 レバーとブロッコリーのトロトロ煮
31	金	温うどん ほうれん草と納豆のトロトロ煮
ごはんから作る	5倍粥	ごはん 1 : 水 2
米から作る		米 1 : 水 5

～離乳食の進め方～

★離乳食後期になると3回食になります

歯ぐきでつぶしながら、様々な味や触感を楽しみ、おぼえていきます。
また、手づかみ食べに興味を示してきます。
コップの練習のぜひ挑戦してみてください。



離乳食を嫌がる時は・・・

無理強いせず、赤ちゃんの気持ちに寄り添うながら、何が嫌か様子をみましょう。
スプーンの材質、口に物が入るタイミング・・・
様々あると思います。赤ちゃんが自分から食べたいと思えるように介助をしてみましょう。

優しく声をかけながら、楽しい食卓にしましょう😊