


献立表

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			9時おやつ																
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの																	
1	水	即位の日																					
2	木																						
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	ボークカレーライス(麦ご飯) コールスローサラダ 福神漬 パイナップル(缶詰)	ジャコおにぎり 麦茶	半つき米、じゃがいも、フレンチドレッシング(乳化型)、搾麦油、ごま油	豚肉(肩)、ハム、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、パイナップル、にんじん、りんご、コーン(冷凍)、干しほうとう、福神漬	スキムミルク りんご																
8	水	五分米 魚の竜田揚げ ピーマンの梅肉和え みそ汁(豚肉・もやし)	野菜クラッカー スキムミルク	半つき米、小麦粉、油、ピーマン、オリーブ油、片栗粉	ぶり、脱脂粉乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、ごま	キウイフルーツ、もやし、にんじん、きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、菜ねぎ、うめ干し、にんにく、しょうが	スキムミルク パイナップル																
9	木	五分米 チキンピカタ きゅうりの酢の物 レタスのスープ	二色ホットケーキ スキムミルク	半つき米、メープルシロップ、小麦粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、卵、木綿豆腐、牛乳、ベーコン、バター	メロン、きゅうり、みかん缶、たまねぎ、レタス、にんじん、カットわかめ、パセリ	スキムミルク キウイフルーツ																
10	金	五分米 松風焼き 三色きんぴら 麩とえのきの澄まし汁	牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、きな粉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、えのきたけ、いんげん、菜ねぎ、あおのり	スキムミルク パイナップル																
11	土	きつねうどん バナナ	ステックパン 麦茶	干しうどん、北海道バターツイスト	卵、かまぼこ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、菜ねぎ	牛乳 オレンジ																
12	日																						
13	月	五分米 肉じゃが もりもり納豆 みそ汁(キャベツ)	サンドイッチ(ツナ・卵) スキムミルク	じゃがいも、半つき米、きんぴらごんにゃく、サンドイッチパン、マヨネーズ、油、砂糖	揚げ豆腐、卵、牛肉(肩ロース)、納豆、脱脂粉乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、しらす干し、ごま	たまねぎ、りんご、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、さやえんどう、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク バナナ																
14	火	五分米 チーズ入り竹輪の磯辺揚げ ひじきの五目煮 オニオンスープ	みたらし団子 麦茶	半つき米、天ぷら粉、油、白玉粉、団子粉、砂糖、板こんにゃく、片栗粉	ちくわ、だいず水煮缶詰、木綿豆腐、切れるチーズ、ベーコン、油揚げ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、あおのり、パセリ	スキムミルク りんご																
15	水	お弁当の日 	こいのぼりクッキー スキムミルク	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳、無塩バター、卵		スキムミルク パイナップル																
16	木	五分米 鶏肉のごまみそ焼 小松菜のおひたし すまし汁(豆腐)	カルピス蒸しパン スキムミルク	半つき米、ホットケーキ粉、砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、カルピス、卵、ごま、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	メロン、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	スキムミルク キウイフルーツ																
17	金	ゆかり御飯 スペイン風オムレツ パンパンジー和え コンソメスープ	中華おこわ 麦茶	半つき米、もち米、じゃがいも、砂糖、ごま油	卵、鶏ささ身、豚肉(もも)、ベーコン、ごま、無塩バター	オレンジ、トマト、もやし、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ、干しいたけ	スキムミルク パイナップル																
18	土	ツナとトマトのスパゲッティ バナナ	ヨーグルト(いちご) 麦茶	スパゲティ、油	ヨーグルト(加糖)、ツナ油漬缶	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、こまつな、キャベツ	牛乳 オレンジ																
19	日																						
20	月	牛すき井 キャベツとカニカマの和え物 にらたまスープ りんご	麩の黒糖ラスク スキムミルク	半つき米、焼ふ、きんぴらこんにゃく、砂糖、ごまドレッシング、黒砂糖、油	牛肉(ばら)、卵、脱脂粉乳、バター、かにかまぼこ	りんご、たまねぎ、キャベツ、もやし、はくさい、しめじ、コーン(冷凍)、きゅうり、にんじん、にら	スキムミルク バナナ																
21	火	ピースご飯 どんかつ ポテトサラダ 若竹汁	オレンジゼリー ぶどうジュース	アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、砂糖、小麦粉	豚肉(ヒレ)、卵、ハム、いわし(煮干し)、豚肉(ロース)	ぶどう果汁70%飲料、オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ミニトマト、グリーンピース、きゅうり、たけのこ、菜ねぎ、カットわかめ、ごん	スキムミルク りんご															
22	水	麦飯 鮭の塩焼き 千切りイリチ 五目みそ汁	キウイフルーツ ★大豆マフィン★ スキムミルク	半つき米、小麦粉、砂糖、じゃがいも、押麦	さけ、卵、脱脂粉乳、だいたい水煮缶詰、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、切れたるチーズ、豚肉(ばら)	キウイフルーツ、切り干しだいず水煮缶詰、キャベツ、だいごん、ほそめごんぶ(煮物用)、万能ねぎ、カットわかめ	スキムミルク パイナップル																
23	木	五分米 照り焼きチキン 野菜炒め すまし汁(じゃが芋)	パイナップル フルーツポンチ 麦茶	半つき米、砂糖、じゃがいも、油、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、豚肉(ばら)	メロン、バナナ、パイナップル、もも缶(黄桃)、もやし、みかん缶、キャベツ、にんじん、りんご、もも缶(白肉)、たまねぎ、しめじ、ピーマン、万能ねぎ、粉かんでん、レモン果汁	スキムミルク キウイフルーツ																
24	金	五分米 マーボー豆腐 もやしの中華風和え物 はるさめスープ	うどんかりんどう スキムミルク	半つき米、干しうどん、油、片栗粉、はるさめ	木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、焼き豚、ごま	たまねぎ、オレンジ、もやし、にんじん、にら、ほうれんそう、チンゲンサイ、えのきたけ、黒きくらげ	スキムミルク パイナップル																
25	土	冷し中華 バナナ	カットロール 麦茶	干し中華めん、ごま油	ハム、すりごま	バナナ、きゅうり、ミニトマト	牛乳 オレンジ																
26	日																						
27	月	ハヤシライス はんぺんサラダ りんご	フレンチトースト スキムミルク	半つき米、食パン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、脱脂粉乳、卵、牛肉(もも)、はんぺん、すりごま	たまねぎ、りんご、にんじん、しめじ、きゅうり、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ																
28	火	五分米 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁(なめこ)	パイナップル 鮭若布おにぎり 麦茶	半つき米、砂糖、油、片栗粉	豚肉(ばら)、生揚げ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、鮭フレーク、いわし(煮干し)	たまねぎ、パイナップル、だいごん、にんじん、なめこ、ピーマン、グリーンピース、しょうが、万能ねぎ	スキムミルク りんご																
29	水	五分米 魚の西京焼き もやしの和え物 かき玉汁	キウイフルーツ バナナケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、ごま油	あかうお、卵、脱脂粉乳、無塩バター、白みそ、鶏ささ身、いわし(煮干し)、すりごま	キウイフルーツ、もやし、きゅうり、バナナ、にんじん、菜ねぎ、干しいたけ	スキムミルク パイナップル																
30	木	五分米 鶏肉の塩麹から揚げ アスパラとじゃこのあえ物 みそ汁(玉ねぎ・あげ)	パイナップル キャロットゼリー 麦茶	半つき米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、しらす干し、油揚げ、いわし(煮干し)	メロン、みかん天然果汁、にんじん、グリーンアスパラガス、たまねぎ、みかん缶、にんにく、しょうが、カットわかめ	スキムミルク キウイフルーツ																
31	金	五分米 八宝菜 岸三絲(パンサンサー) 中華スープ	お好み焼き 麦茶	半つき米、お好み焼き粉、はるさめ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、油、ごま油	豚肉(ばら)、卵、うずら卵水煮缶、ベーコン、いわし、ハム、かつお節	はくさい、たまねぎ、オレンジ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、チンゲンサイ、しいたけ、黒きくらげ、あおのり	スキムミルク パイナップル																
				1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>500 kcal</td> <td>鉄</td> <td>2.1 mg</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.3 g</td> <td>カルシウム</td> <td>159 mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>15.8 g</td> <td>ビタミンC</td> <td>26 mg</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.9 g</td> <td>食物繊維</td> <td>3.7 g</td> </tr> </table>		エネルギー	500 kcal	鉄	2.1 mg	たんぱく質	18.3 g	カルシウム	159 mg	脂質	15.8 g	ビタミンC	26 mg	塩分	1.9 g	食物繊維	3.7 g
エネルギー	500 kcal	鉄	2.1 mg																				
たんぱく質	18.3 g	カルシウム	159 mg																				
脂質	15.8 g	ビタミンC	26 mg																				
塩分	1.9 g	食物繊維	3.7 g																				

★ だし汁は昆布といりこを使っています

★ 仕入れによって材料が異なる場合があります

5 月 離 乳 食 献 立 表

2019年

日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 中期	離乳食 後期
07(火)	午前おやつ	りんご	りんご	15(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	24(金)	午前おやつ	パパイヤメロン	パパイヤメロン
	昼食	おかゆ 豚肉と野菜の煮物 コールスローサラダ バナナ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 コールスローサラダ バナナ		昼食	おかゆ 肉団子のおんかけ 南瓜煮 麩のすまし汁 オレンジ	軟飯 肉団子のおんかけ 南瓜煮 麩のすまし汁 オレンジ		昼食	おかゆ 豆腐のそぼろあんかけ もやしの和え物(人参・ほうれん草) はるさめスープ オレンジ	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしの和え物(人参・ほうれん草) はるさめスープ オレンジ
	午後おやつ	ジャコ入り粥 麦茶	ジャコ入り軟飯 麦茶		午後おやつ	ソフトクッキー 麦茶	ソフトクッキー 麦茶		午後おやつ	うどんきな粉 麦茶	うどんきな粉 麦茶
08(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	16(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	25(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ 魚の煮付け ピーンときゅうりの和え物 みそ汁(もやし) オレンジ	軟飯 魚の煮付け ピーンときゅうりの和え物 みそ汁(もやし) オレンジ		昼食	おかゆ 鶏肉のみそ煮 小松菜のおかか和え すまし汁(豆腐) パパイヤメロン	軟飯 鶏肉のみそ煮 小松菜のおかか和え すまし汁(豆腐) パパイヤメロン		昼食	冷し中華風うどん バナナ	冷し中華風うどん バナナ
	午後おやつ	野菜蒸しパン 麦茶	野菜蒸しパン 麦茶		午後おやつ	豆乳蒸しパン 麦茶	豆乳蒸しパン 麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ 麦茶	乳児用おやつ 麦茶
09(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	17(金)	午前おやつ	パパイヤメロン	パパイヤメロン	27(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	おかゆ 蒸し鶏 きゅうりのヨーグルト和え レタスのスープ パパイヤメロン	軟飯 蒸し鶏 きゅうりのヨーグルト和え レタスのスープ パパイヤメロン		昼食	おかゆ オムレツもどき バンバンジー和え 野菜スープ・オレンジ	軟飯 オムレツもどき バンバンジー和え 野菜スープ・オレンジ		昼食	おかゆ 牛肉と野菜の煮物 野菜サラダ りんご	軟飯 牛肉と野菜の煮物 野菜サラダ りんご
	午後おやつ	豆腐のホットケーキ 麦茶	豆腐のホットケーキ 麦茶		午後おやつ	人参粥・麦茶	人参ご飯(軟飯)・麦茶		午後おやつ	豆乳フレンチトースト 麦茶	豆乳フレンチトースト 麦茶
10(金)	午前おやつ	パパイヤメロン	パパイヤメロン	18(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	28(火)	午前おやつ	りんご	りんご
	昼食	おかゆ 松風焼き(卵なし) 三色野菜の煮物 麩とえのきの澄まし汁 オレンジ	軟飯 松風焼き(卵なし) 三色野菜の煮物 麩とえのきの澄まし汁 オレンジ		昼食	ツナとトマトのスパゲッティ バナナ	ツナとトマトのスパゲッティ バナナ		昼食	おかゆ 豚肉と野菜の炒め煮 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(だいこん) バナナ	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 豆腐のそぼろ煮 みそ汁(だいこん) バナナ
	午後おやつ	豆乳もち 麦茶	豆乳もち 麦茶		午後おやつ	乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶		午後おやつ	鮭粥 麦茶	鮭ご飯(軟飯) 麦茶
11(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	20(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	29(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ
	昼食	煮込み野菜うどん バナナ	煮込み野菜うどん バナナ		昼食	おかゆ すき焼き風煮 キャベツときゅうりの和え物 もやしスープ・りんご	軟飯 すき焼き風煮 キャベツときゅうりの和え物 もやしスープ・りんご		昼食	おかゆ 魚の味噌煮 もやしの和え物 たまねぎのすまし汁 オレンジ	軟飯 魚の味噌煮 もやしの和え物 たまねぎのすまし汁 オレンジ
	午後おやつ	乳児用お菓子 麦茶	乳児用お菓子 麦茶		午後おやつ	麩粥・麦茶	麩の黒糖ラスク・麦茶		午後おやつ	バナナ蒸しパン 麦茶	バナナ蒸しパン 麦茶
13(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	21(火)	午前おやつ	バナナ	バナナ	30(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ 肉じゃが もりもり納豆(卵なし) みそ汁(キャベツ) りんご	軟飯 肉じゃが もりもり納豆(卵なし) みそ汁(キャベツ) りんご		昼食	おかゆ ささ身のパン粉焼き マッシュポテト(きゅうり)・トマト添え たまねぎのすまし汁 いちご	軟飯 ささ身のパン粉焼き マッシュポテト(きゅうり)・トマト添え たまねぎのすまし汁 いちご		昼食	おかゆ 鶏肉の煮物 アスパラとじゃこのあえ物 みそ汁(玉ねぎ) パパイヤメロン	軟飯 鶏肉の煮物 アスパラとじゃこのあえ物 みそ汁(玉ねぎ) パパイヤメロン
	午後おやつ	パン粥(ツナ) 麦茶	ツナサンドイッチ(ツナ) 麦茶		午後おやつ	オレンジゼリー・麦茶	オレンジゼリー・麦茶		午後おやつ	キャラットゼリー 麦茶	キャラットゼリー 麦茶
14(火)	午前おやつ	りんご	りんご	22(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	31(金)	午前おやつ	パパイヤメロン	パパイヤメロン
	昼食	おかゆ チーズ蒸し魚 五目煮豆 オニオンスープ バナナ	軟飯 チーズ蒸し魚 五目煮豆 オニオンスープ バナナ		昼食	おかゆ 焼き鮭 千切りイリチ 五目みそ汁・オレンジ	軟飯 焼き鮭 千切りイリチ 五目みそ汁・オレンジ		昼食	おかゆ 八宝菜風 春雨と胡瓜の和え物 中華スープ オレンジ	軟飯 八宝菜風 春雨と胡瓜の和え物 中華スープ オレンジ
	午後おやつ	みたらしまカロニ 麦茶	みたらしまカロニ 麦茶		午後おやつ	大豆蒸しパン・麦茶	大豆蒸しパン・麦茶		午後おやつ	お焼き 麦茶	お焼き 麦茶
	午前おやつ	りんご	りんご	23(木)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ		午前おやつ	オレンジ	オレンジ
	昼食	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜炒め すまし汁(じゃが芋) パパイヤメロン	軟飯 鶏肉の煮物 野菜炒め すまし汁(じゃが芋) パパイヤメロン		昼食	おかゆ 鶏肉の煮物 野菜炒め すまし汁(じゃが芋) パパイヤメロン	軟飯 鶏肉の煮物 野菜炒め すまし汁(じゃが芋) パパイヤメロン		午後おやつ	お焼き 麦茶	お焼き 麦茶
	午後おやつ	みたらしまカロニ 麦茶	みたらしまカロニ 麦茶		午後おやつ	フルーツポンチ・麦茶	フルーツポンチ・麦茶		午後おやつ	お焼き 麦茶	お焼き 麦茶