

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 土	しょうゆラーメン バナナ	かしわ餅 麦茶	干し中華めん、ごま油	豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳 オレンジ
2 日						
3 月	憲法記念日					
4 火	みどりの日					
5 水	子どもの日					
6 木	ポークカレーライス(麦ごはん) コールスローサラダ 福神漬 キウイフルーツ	キャロットゼリー スキムミルク	半つき米、じゃがいも、砂糖、フレンチドレッシング(乳化型)、押麦	豚肉(肩)、脱脂粉乳、生クリーム、ハム	キウイフルーツ、みかん天然果汁、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、みかん缶、りんご、干しぶどう、福神漬、にんにく、しょうが、バナナ	スキムミルク りんご
7 金	五分米 オレンジ 魚の照り焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目みそ汁	うどんかりんとう スキムミルク	半つき米、干しうど ん、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、黒砂糖	さば、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、凍り豆腐、油揚げ	オレンジ、もろみ、にんじん、キャベツ、だいこん、万能ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク キウイフルーツ
8 土	ミートソーススパゲティ バナナ	どら焼き 麦茶	スパゲティ、砂糖	合ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、にんにく	牛乳 オレンジ
9 日						
10 月	五分米 りんご 肉じゃが 納豆和え みそ汁(キャベツ)	フレンチトースト スキムミルク	じゃがいも、半つき米、食パン、きんぴらごんにゃく、砂糖、油	牛乳、納豆、揚げ豆腐、牛肉(肩ロース)、卵、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、切れたるチーズ、釜揚げしらす、いわし(煮干し)	たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、いんげん、カットわかめ	スキムミルク バナナ
11 火	五分米 バイナップル 鶏肉のマーマレード焼き 野菜炒め かき玉汁	牛乳もち 麦茶	半つき米、片栗粉、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、牛乳、豚肉(ばら)、卵、きな粉、いわし(煮干し)	パイナップル、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、マーマレード、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	スキムミルク りんご
12 水	五分米 メロン ★パン衣のエビ団子揚げ★ 春雨ときゅうり酢の物 みそ汁(南瓜)	紅茶のカップケーキ スキムミルク	半つき米、砂糖、はるさめ、油、片栗粉、食パン	はんぺん、脱脂粉乳、牛乳、無塩バター、卵、米みそ(淡色辛みそ)、釜揚げしらす、いわし(煮干し)	メロン、かぼちゃ、きゅうり、ねぎ、みかん缶、カットわかめ、わかめ(乾)	スキムミルク パイナップル
13 木	五分米 キウイフルーツ ポークチャップ アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(鮎・えのき)	フルーツポンチ スキムミルク	半つき米、砂糖、小麦粉、焼ふ、ごま油	豚肉(ばら)、牛乳、脱脂粉乳、ちくわ、釜揚げしらす、バター	キウイフルーツ、バナナ、エリンギ、たまねぎ、パイン缶、みかん缶、もも缶(黄桃)、えのきたけ、キャベツ、グリーンアスパラガス、りんご、にんじん、	スキムミルク メロン
14 金	わかめ御飯 オレンジ チーズオムレツ パンパンジー和え コンソメスープ	お好み焼き スキムミルク	半つき米、じゃがいも、お好み焼き粉、ごまドレッシング、マヨネーズ、砂糖、ごま油	卵、鶏ささ身、脱脂粉乳、ウインナー、ベーコン、とろけるチーズ、ごま、さくらえび、かつお節	たまねぎ、オレンジ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ、赤ピーマン、あおのり	スキムミルク キウイフルーツ
15 土	肉うどん バナナ	バターツイスト 麦茶	干しうどん、北海道バターツイスト、砂糖	牛肉(もも)、卵、かまぼこ、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 オレンジ
16 日						

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	
17 月	五分米 りんご マーボー豆腐 中華風えびの春雨サラダ にらたまスープ	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、はるさめ、ごま油、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、脱脂粉乳、カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、にら、きゅうり、ねぎ	スキムミルク バナナ
18 火	麦ごはん バイナップル 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃが芋)	みたらし団子 スキムミルク	半つき米、じゃがいも、白玉粉、きんぴらごんにゃく、団子粉、砂糖、油、押麦、片栗粉	さけ、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、木綿豆腐、油揚げ	パイナップル、にんじん、ねぎ、ひじき、えだまめ(冷凍)、わかめ(乾)	りんご スキムミルク
19 水	ピースご飯 フルーチェ チーズハンバーグ オレンジジュース ポテトサラダ マカロニスープ	アイス 麦茶	半つき米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、砂糖、片栗粉	ソフトクリーム、合ひき肉、牛乳、卵、ベーコン、ハム、スライスチーズ	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、ミニトマト、にんじん、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、こんぶ(だし用)	スキムミルク パイナップル
20 木	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、コーンスターチ	脱脂粉乳、無塩バター		スキムミルク メロン
21 金	五分米 オレンジ 魚の南蛮漬け 干切りイリチ みそ汁(豆腐)	中華おこわ 麦茶	もち米、半つき米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	あじ、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、切り干しだいこん、たけのこ、葉ねぎ、干しいたけ、ほそめこんぶ(煮物用)、しょうが、カットわかめ	スキムミルク キウイフルーツ
22 土	焼きそば バナナ	青りんごゼリー 厚切りバウム 麦茶	干し中華めん、油	豚肉(ばら)、かつお節	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳 オレンジ
23 日						
24 月	ハヤシライス はんぺんサラダ りんご	ラスク スキムミルク	半つき米、フランスパン、砂糖、マヨネーズ	牛肉(肩)、脱脂粉乳、はんぺん、バター、すりごま	たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム缶、エリンギ、ブロッコリー、コーン(冷凍)	スキムミルク バナナ
25 火	五分米 バイナップル 豚肉のしょうが焼き 枝豆の白和え 野菜のふんわりスープ	ココナッツサブレ スキムミルク	半つき米、きんぴらごんにゃく、砂糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、無塩バター、アーモンド(乾)、卵、ココナッツパウダー、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	たまねぎ、パイナップル、もやし、しめじ、にんじん、えだまめ、ピーマン、ほうれんそう、しょうが、干しいたけ、カットわかめ	スキムミルク りんご
26 水	五分米 メロン 魚の竜田揚げ ピーマンの梅肉和え みそ汁(豚肉・なめこ)	フルーツヨーグルト スキムミルク	半つき米、油、ピーマン、片栗粉、砂糖	ぶり、ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、いわし(煮干し)	メロン、バナナ、パイン缶、もも缶(黄桃)、みかん缶、りんご、いちご、カットなめこ、もやし、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、うめ干し、にんにく、しょうが	スキムミルク パイナップル
27 木	親子丼ぶり キャベツとカニカマの和え物 若竹汁 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	卵、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、無塩バター、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、たけのこ、にんじん、バナナ、葉ねぎ、干しいたけ、焼きのり、カットわかめ	スキムミルク メロン
28 金	五分米 オレンジ 松風焼き 三色きんぴら みそ汁(なす)	コーンライスおにぎり 麦茶	半つき米、片栗粉、ごま油、砂糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ、ごま、いわし(煮干し)、バター	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ごぼう、なす、コーン(冷凍)、いんげん、葉ねぎ、あおのり	スキムミルク キウイフルーツ
29 土	冷し中華 バナナ	ヤキリンゴパン 麦茶	干し中華めん、ごま油	卵、ハム、すりごま	バナナ、きゅうり	牛乳 オレンジ
30 日						
31 月	五分米 りんご 回鍋肉(ホイコーロー) じゃが芋のゆかり和え 中華スープ(きくらげ)	二色サンドイッチ スキムミルク	半つき米、じゃがいも、サンドイッチパン、マヨネーズ、油、砂糖	豚肉(ばら)、脱脂粉乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、りんご、えのきたけ、ピーマン、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、ねぎ、黒きくらげ、にんにく、しょうが	スキムミルク バナナ
16 日						

★ だし汁は昆布とiri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

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	501 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.7 g	カルシウム	169 mg
	脂質	14.6 g	ビタミンC	28 mg
	塩分	1.9 g	食物繊維	3.9 g

5 月 離 乳 食 献 立 表

日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期	日付	時間帯	離乳食 初期	離乳食 中期	離乳食 後期
01(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	13(木)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン	22(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	つぶしうどん キャベツ にんじん バナナ	野菜煮込みうどん バナナ	野菜煮込みうどん バナナ		昼食	十倍粥 人参 アスパラ バナナ	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(麩)・バナナ	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ アスパラとじゃこのあえ物 すまし汁(麩)・バナナ		昼食	つぶしうどん キャベツ・人参 バナナ	煮込みうどん(ささみ) バナナ	煮込みうどん(ささみ) バナナ
	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		フルーツポンチ・麦茶	フルーツポンチ・麦茶		午後おやつ		青りんごゼリー・乳児用お菓子 麦茶	青りんごゼリー・乳児用お菓子 麦茶
02(日)	憲法記念日				14(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	23(日)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
03(月)	みどりの日					昼食	十倍粥 じゃが芋 豆腐 オレンジ	おかゆ チーズオムレツもどき バンバンジー風和え物 野菜スープ・オレンジ	軟飯 チーズオムレツもどき バンバンジー風和え物 野菜スープ・オレンジ		昼食	バナナ 十倍粥 きゅうり ブロッコリー りんご	バナナ おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 野菜のコロコロサラダ りんご	バナナ 軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 野菜のコロコロサラダ りんご
04(火)	子どもの日					午後おやつ		お焼き・麦茶	お焼き・麦茶		午後おやつ		きな粉パン粥 麦茶	きな粉パンフレンチ 麦茶
06(木)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	15(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	24(月)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 じゃがいも キャベツ バナナ	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物 コールスローサラダ バナナ	軟飯 鶏ささみと野菜の煮物 コールスローサラダ バナナ		昼食	つぶしうどん きゅうり キャベツ バナナ	煮込み肉うどん(ささみ) バナナ	煮込み肉うどん(ささみ) バナナ		午後おやつ			
	午後おやつ		キャロットゼリー・麦茶	キャロットゼリー・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			
07(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	16(日)					25(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご
	昼食	十倍粥 人参 大根 オレンジ	おかゆ 白身魚の照り煮 高野豆腐と人参煮 五目みそ汁 オレンジ	軟飯 白身魚の照り煮 高野豆腐と人参煮 五目みそ汁 オレンジ	17(月)	午前おやつ	バナナ 十倍粥 豆腐 人参 りんご	バナナ おかゆ 豆腐のあんかけ 春雨サラダ オニオンスープ・りんご	バナナ 軟飯 豆腐のあんかけ 春雨サラダ オニオンスープ・りんご		昼食	オレンジ 十倍粥 人参 きゅうり メロン	りんご おかゆ 鶏肉と野菜の炒め煮 枝豆の白和え 野菜スープ・オレンジ	りんご 軟飯 鶏肉と野菜の炒め煮 枝豆の白和え 野菜スープ・オレンジ
	午後おやつ		うどんきなこ・麦茶	うどんきなこ・麦茶		午後おやつ		蒸しパン・麦茶	蒸しパン・麦茶		午後おやつ		豆腐入りパンケーキ 麦茶	豆腐入りパンケーキ 麦茶
08(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ		18(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	26(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ
昼食	十倍粥 トマト かぼちゃ バナナ	ミートソーススパゲティ風 バナナ	ミートソーススパゲティ風 バナナ	昼食	十倍粥 ほうれん草 じゃが芋 オレンジ		おかゆ 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃが芋) オレンジ	軟飯 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(じゃが芋) オレンジ	昼食	人参 きゅうり メロン		魚の煮つけ ビーフンの和え物 みそ汁(もやし)・メロン	魚の煮つけ ビーフンの和え物 みそ汁(もやし)・メロン	
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			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			フルーツヨーグルト 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	
09(日)					19(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	27(木)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン
10(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ		昼食	十倍粥 豆腐 ほうれん草 りんご	おかゆ 肉じゃが風(ささみ) 納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご	軟飯 肉じゃが風(ささみ) 納豆和え みそ汁(キャベツ) りんご		昼食	オレンジ 十倍粥 人参 アスパラ バナナ	オレンジ おかゆ 鶏肉の旨煮 キャベツときゅうりの和え物 すまし汁(たまねぎ) バナナ	オレンジ 軟飯 鶏肉の旨煮 キャベツときゅうりの和え物 すまし汁(たまねぎ) バナナ
	午後おやつ		豆乳フレンチトースト風 麦茶	豆乳フレンチトースト風 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		バナナ蒸しパン・麦茶	バナナ蒸しパン・麦茶
11(火)	午前おやつ	りんご	りんご	りんご	20(木)	午前おやつ	メロン	メロン	メロン	28(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 キャベツ 人参 オレンジ	おかゆ 鶏肉のマーマレード煮 野菜炒め煮 すまし汁(ほうれん草・じゃが芋) オレンジ	軟飯 鶏肉のマーマレード煮 野菜炒め煮 すまし汁(ほうれん草・じゃが芋) オレンジ		昼食	十倍粥 トマト ほうれん草 バナナ	おかゆ 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のおかか・和え すまし汁(麩・たまねぎ) バナナ	軟飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のおかか・和え すまし汁(麩・たまねぎ) バナナ		昼食	バナナ 十倍粥 南瓜 大根 オレンジ	バナナ おかゆ 松風焼き 三色きんぴら みそ汁(なす)・オレンジ	バナナ 軟飯 松風焼き 三色きんぴら みそ汁(なす)・オレンジ
	午後おやつ		豆乳もち・麦茶	豆乳もち・麦茶		午後おやつ		豆乳プリン・麦茶	豆乳プリン・麦茶		午後おやつ		ちりめん粥・麦茶	ちりめん粥・麦茶
12(水)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ	21(金)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	29(土)	午前おやつ	オレンジ	オレンジ	オレンジ
	昼食	十倍粥 きゅうり 南瓜 メロン	おかゆ 白身魚すり身団子煮 春雨ときゅうり酢の物 みそ汁(南瓜) メロン	軟飯 白身魚すり身団子煮 春雨ときゅうり酢の物 みそ汁(南瓜) メロン		昼食	焼きドーナツ・麦茶	焼きドーナツ・麦茶	焼きドーナツ・麦茶		昼食	つぶしうどん 胡瓜・人参 バナナ	冷しうどん(ささみ・胡瓜・人参) バナナ	冷しうどん(ささみ・胡瓜・人参) バナナ
	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		焼きドーナツ・麦茶	焼きドーナツ・麦茶		午後おやつ		乳児用おやつ・麦茶	乳児用おやつ・麦茶
12(水)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ	30(日)					31(月)	午前おやつ	バナナ	バナナ	バナナ
	昼食	十倍粥 キャベツ じゃが芋 りんご	おかゆ 鶏肉とキャベツの味噌炒め マッシュポテト 野菜スープ・りんご	軟飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め マッシュポテト 野菜スープ・りんご		午後おやつ		バナナ蒸しパン・麦茶	バナナ蒸しパン・麦茶		午後おやつ		パン粥・麦茶	パン粥・麦茶
	午後おやつ					午後おやつ					午後おやつ			