

5月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 457kcal たんぱく質 17.6g 脂質 16.0g
 3歳以上児 エネルギー 556kcal たんぱく質 21.7g 脂質 17.2g

発行日：令和5年4月吉日
 作成者：管理栄養士 高瀬

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|--|---|--------------------------|---|---|
| 1 | 月 | ツナカレー コールスローサラダ バナナ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ようかん | 牛乳・ツナ・こしあん | せんべい・米・じゃがいも・カレールウ・さとう・オリーブ油 | にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン・バナナ・寒天 |
| 2 | 火 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 さばの塩焼き 小松菜の煮浸し | 牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★ごまクッキー | 牛乳・さば・油揚げ | クラッカー・米・焼きふ・さとう・小麦粉・ごま・バター | たまねぎ・にんじん・こまつな |
| 3 | 水 | 憲法記念日 | | | | |
| 4 | 木 | みどりの日 | | | | |
| 5 | 金 | こどもの日 | | | | |
| 6 | 土 | お弁当 | 麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後) | | | |
| 8 | 月 | ごはん さつまいもの味噌汁 さわらの塩麹焼き 切り干し大根の煮物 | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ジャムサンド | 牛乳・さわら・油揚げ | ビスケット・米・さつまいも・ごま油・さとう・食パン | たまねぎ・にんじん・ねぎ・切干しだいこん・いちごジャム |
| 9 | 火 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 やみつきチキン キャベツの甘酢和え | 牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★キャロットケーキ | 牛乳・キャンディーチーズ・鶏肉 | 米・焼きふ・さとう・卵なしマヨネーズ・ホットケーキミックス・バター | たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・野菜ジュース |
| 10 | 水 | ごはん もやしの味噌汁 肉じゃが 白菜のゆかり和え | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) バナナ | 牛乳・豚肉 | せんべい・米・じゃがいも・しらたき・さとう | りょくとうもやし・にんじん・たまねぎ・グリーンピース・はくさい・ゆかり・バナナ |
| 11 | 木 | ごはん オニオンスープ ミートローフ 春雨サラダ | 牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★フルーチェ(もも) | 牛乳・豚肉・鶏卵 | ウエハース・米・パン粉・片栗粉・春雨・卵なしマヨネーズ・フルーチェ | たまねぎ・ミックスベジタブル・きゅうり・にんじん |
| 12 | 金 | ごはん きのこ汁 野菜炒め かぼちゃサラダ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★お麩スナック | 牛乳・豚肉 | せんべい・米・なたね油・卵なしマヨネーズ・焼きふ・グラニュー糖・バター | ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん・ねぎ・にんじん・キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり・レーズン |
| 13 | 土 | お弁当 | 麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後) | | | |
| 15 | 月 | ごはん ごぼうの味噌汁 かれの煮つけ ひじきと枝豆のサラダ | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) 源氏パイ | 牛乳・かれい・ツナ | ビスケット・米・さとう・卵なしマヨネーズ・源氏パイ | ごぼう・えのきたけ・にんじん・わかめ・しょうが・ひじき・枝豆 |
| 16 | 火 | ごはん わかめスープ 肉団子の酢豚風 もやしの塩昆布和え | 牛乳(午前) クラッカー 牛乳 コーンフレーク | 牛乳・ミートボール | クラッカー・米・さとう・片栗粉・ごま油・コーンフレーク | たまねぎ・にんじん・わかめ・青ピーマン・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布 |
| 17 | 水 | ハヤシライス コールスローサラダ 星ポテト | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) マリー | 牛乳・牛肉 | せんべい・米・ハヤシルウ・さとう・オリーブ油・フライドポテト・マリービスケット | ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン |
| 18 | 木 | ごはん 大根の味噌汁 豚肉のしょうが焼き 豆サラダ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) タルト | 牛乳・豚肉・大豆 | せんべい・米・さとう・卵なしマヨネーズ・タルト | だいこん・にんじん・ねぎ・たまねぎ・しょうが・ミックスベジタブル・コーン |
| 19 | 金 | 【食育の日】「滋賀県の郷土料理」 ごはん 里芋の味噌汁 かしわのじゅんじゅん 赤こんにゃくのきんぴら | 牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ★マカロニきなこ | 牛乳・キャンディーチーズ・鶏肉・焼き豆腐・きな粉 | 米・さといも・丁字麩・さとう・赤こんにゃく・ごま油・ごま・マカロニ | にんじん・たまねぎ・はくさい・にんじん・ごぼう |
| 20 | 土 | お弁当 | 麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後) | | | |
| 22 | 月 | ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物 | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) せんべい | 牛乳・さわら | せんべい・米・こんにゃく・ごま油・さとう | えのきたけ・たまねぎ・にんじん・ひじき・グリーンピース |
| 23 | 火 | 食パン ミネストローネ メンチカツ みかん缶 | 牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★わかめおにぎり | 牛乳・メンチカツ | ウエハース・食パン・じゃがいも・なたね油・米 | キャベツ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶・みかん缶詰・炊き込みわかめ |
| 24 | 水 | ごはん 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐の煮物 切り干しサラダ | 牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) プチパン | 牛乳・高野豆腐 | クラッカー・米・さとう・ごまドレッシング・ロールパン | たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・しいたけ・切干しだいこん・ひじき・こまつな |
| 25 | 木 | ごはん 麩の味噌汁 からあげ 五色和え | 牛乳(午前) キャンディーチーズ 牛乳(午後) ドーナツ | 牛乳・キャンディーチーズ・鶏肉・ちくわ | 米・焼きふ・小麦粉・なたね油・さとう・ドーナツ | たまねぎ・にんじん・しょうが・こまつな・りょくとうもやし・ぶなしめじ |
| 26 | 金 | 肉うどん キャベツのおかか和え チーズ | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ペーコンピラフ | 牛乳・豚肉・かつお節・チーズ・ベーコン | ビスケット・うどん・さとう・片栗粉・米 | にんじん・たまねぎ・ねぎ・キャベツ・にんじん |
| 27 | 土 | お弁当 | 麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後) | | | |
| 29 | 月 | ごはん キャベツの味噌汁 厚揚げとひじきの煮物 マカロニサラダ | 牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ぶどうゼリー おしゃぶり昆布 | 牛乳・鶏肉・厚揚げ・ハム | せんべい・米・ごま油・さとう・片栗粉・マカロニ・卵なしマヨネーズ・ゼリー | キャベツ・たまねぎ・にんじん・ひじき・さやいんげん・きゅうり・こんぶ |
| 30 | 火 | 豚丼 白菜の味噌汁 ヨーグルト | 牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) フライドポテト | 牛乳・豚肉・ヨーグルト | ビスケット・米・さとう・なたね油・フライドポテト | にんじん・たまねぎ・はくさい |
| 31 | 水 | ごはん じゃがいもの味噌汁 鮭の塩焼き 五目豆 | 牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★ココア蒸しパン | 牛乳・鮭・大豆・さつま揚げ | ウエハース・米・じゃがいも・こんにゃく・さとう・ホットケーキミックス・なたね油 | たまねぎ・にんじん・ねぎ・ごぼう |

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。

※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りです。
 毎月19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「滋賀県の郷土料理」を提供します。

献立表

令和 05年05月(離乳食 後期)

施設名 石山くじら保育園

| 日付 | 献立名 | | | 食品名 |
|-----------|--------|----------------------------------|----------|---|
| | 午前おやつ | 昼食 | 午後おやつ | |
| 1 (月) | ・せんべい | ・おかゆ・ツナじゃが・キャベツの煮物・バナナ | ・ビスケット | ・せんべい・米・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ツナ・キャベツ・コーン・かつお・こんぶだし・バナナ・ビスケット |
| 2 (火) | ・せんべい | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・たらのだし煮・小松菜の煮浸し | ・ビスケット | ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・たら・こまつな・にんじん・ビスケット |
| 3 (水) | 憲法記念日 | | | |
| 4 (木) | みどりの日 | | | |
| 5 (金) | こどもの日 | | | |
| 6 (土) | ・せんべい | お弁当 | ・ウエハース | |
| 08 (月) | ・ビスケット | ・おかゆ・さつまいもの味噌汁・さわらのだし煮・切り干し大根の煮物 | ★きなこサンド | ・ビスケット・米・さつまいも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・さわら・切干しいこん・食パン・きな粉・牛乳 |
| 09 (火) | ・せんべい | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉の野菜煮・キャベツの煮物 | ★人参蒸しパン | ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・キャベツ・きゅうり・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油・にんじん |
| 10 (水) | ・せんべい | ・おかゆ・もやしの味噌汁・肉じゃが・白菜の煮物 | ・バナナ | ・せんべい・米・りよくとうもろやし・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・じゃがいも・グリーンピース・はくさい・バナナ |
| 11 (木) | ・ウエハース | ・おかゆ・オニオンスープ・野菜のそぼろ煮・春雨の煮物 | ・ヨーグルト | ・ウエハース・米・たまねぎ・野菜だし・豚肉・ミックスベジタブル・かつお・こんぶだし・春雨・きゅうり・にんじん・ヨーグルト |
| 12 (金) | ・せんべい | ・おかゆ・人参のすまし汁・豚肉の野菜煮・かぼちゃときゅうりの煮物 | ★お麩スナック | ・せんべい・米・にんじん・たまねぎ・ねぎ・かつお・こんぶだし・豚肉・キャベツ・にんじん・かぼちゃ・きゅうり・焼きふ・グラニュー糖・バター |
| 13 (土) | ・せんべい | お弁当 | ・ウエハース | |
| 15 (月) | ・ビスケット | ・おかゆ・人参の味噌汁・かれのい煮付け・ひじきの煮物 | ・せんべい | ・ビスケット・米・にんじん・わかめ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・かれのい・ひじき・枝豆・野菜だし・せんべい |
| 16 (火) | ・せんべい | ・おかゆ・わかめスープ・鶏肉の野菜煮・もやしときゅうりの煮物 | ・コーンフレーク | ・せんべい・米・わかめ・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・にんじん・青ピーマン・かつお・こんぶだし・りよくとうもろやし・きゅうり・コーンフレーク・牛乳 |
| 17 (水) | ・せんべい | ・おかゆ・オニオンスープ・牛肉の野菜煮・キャベツの煮物 | ・ビスケット | ・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・牛肉・にんじん・かつお・こんぶだし・キャベツ・コーン・ビスケット |
| 18 (木) | ・せんべい | ・おかゆ・大根の味噌汁・豚肉の野菜煮・大豆の煮物 | ・ウエハース | ・せんべい・米・だいこん・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・たまねぎ・にんじん・大豆・ミックスベジタブル・ウエハース |
| 19 (金) | ・せんべい | ・おかゆ・里芋の味噌汁・鶏肉の野菜煮・人参スティック | ★マカロニきなこ | ・せんべい・米・さといも・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・はくさい・にんじん・たまねぎ・マカロニ・きな粉 |
| 20 (土) | ・せんべい | お弁当 | ・ウエハース | |
| 22 (月) | ・せんべい | ・おかゆ・人参のすまし汁・さわらの味噌煮・ひじきの煮物 | ・ビスケット | ・せんべい・米・にんじん・たまねぎ・かつお・こんぶだし・さわら・甘みそ・ひじき・にんじん・グリーンピース・ビスケット |
| 23 (火) | ・ウエハース | ・食パン・トマトスープ・野菜のそぼろ煮・キャベツの煮物 | ★わかめがゆ | ・ウエハース・食パン・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・トマト缶・鶏肉・じゃがいも・キャベツ・かつお・こんぶだし・米・わかめ |
| 24 (水) | ・せんべい | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・たらのだし煮・切り干し大根の煮物 | ・プチパン | ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・たら・切干しいこん・ひじき・こまつな・プチパン |
| 25 (木) | ・せんべい | ・おかゆ・麩の味噌汁・鶏肉と人参の煮物・小松菜の煮物 | ・ウエハース | ・せんべい・米・焼きふ・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・こまつな・りよくとうもろやし・ウエハース |
| 26 (金) | ・ビスケット | ・肉うどん・人参とじゃがいもの煮物・キャベツの煮物 | ★野菜がゆ | ・ビスケット・うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・かつお・こんぶだし・じゃがいも・キャベツ・米・にんじん |
| 27 (土) | ・せんべい | お弁当 | ・ウエハース | |
| 29 (月) | ・せんべい | ・おかゆ・キャベツの味噌汁・ひじきのそぼろ煮・マカロニ煮 | ・ビスケット | ・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・ひじき・マカロニ・きゅうり・ビスケット |
| 30 (火) | ・ビスケット | ・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・白菜の煮物 | ★ポテスティック | ・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・はくさい・じゃがいも |
| 31 (水) | ・ウエハース | ・おかゆ・じゃがいもの味噌汁・鮭のだし煮・大豆と人参の煮物 | ★蒸しパン | ・ウエハース・米・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鮭・大豆・ホットケーキミックス・牛乳・なたね油 |

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

★印のおやつは、手作りでです。