

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	貝ださんうどん 大学芋 小松菜のおかか和え 甘夏(45g)	◎スキムミルク ◎コーンの米粉蒸しパン	豚もも肉、かつお節、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たいこん、にんじん、たまねぎ、にら、長ねぎ、こまつな、なつみかん、コーン缶	米粉めん、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油、いりごま、ごま油、調合油、米粉	かつおだし、本みりん、食塩、こいくちしょうゆ、水、ペーキングパウダー	エネルギー 601kcal たんぱく質 24.0g 脂質 17.7g 炭水化物 91.5g 塩分 1.5g
2月	チキンカレーライス プロコッローとにんじんのごまサラダ スープ(チンゲン菜・ねぎ・わかめ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎しらすおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、プロコッロー、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、りんご、しそ	うるち米、じゃがいも、炒め油、ごま油、てんさい含蜜糖、すりごま	水、カレー粉、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 634kcal たんぱく質 24.4g 脂質 15.9g 炭水化物 104.5g 塩分 2.3g
3水	憲法記念日						
4木	みどりの日						
5金	こどもの日						
6土	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) すまし汁(豆腐・たまねぎ・わかめ) 甘夏(45g)	◎スキムミルク ◎わかめおにぎり	豚ひき肉、木綿豆腐、スキムミルク	にんじん、ほうれん草、たまねぎ、カットわかめ、なつみかん	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 542kcal たんぱく質 23.9g 脂質 9.6g 炭水化物 93.4g 塩分 2.0g
8月	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜とツナのコールスローサラダ りんご(45g)	◎スキムミルク ◎おさつ焼き	鶏もも肉、ツナ缶、スキムミルク	たまねぎ、ホールトマト缶、こまつな、にんじん、コーン缶、レモン、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、オリブ油、さつまいも、調合油、ごま	水、清酒、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、米酢	エネルギー 557kcal たんぱく質 21.8g 脂質 16.8g 炭水化物 83.9g 塩分 1.1g
9火	ごはん 豚肉のしぐれ煮 小松菜とにんじんの磯和え すまし汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎おから米粉ココアマフィン	豚かたロース、スキムミルク、大豆粉、おから、豆乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、しょうが、おろし汁、こまつな、刻みのみり、たまねぎ、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、ペーキングパウダー、ビュココア	エネルギー 573kcal たんぱく質 25.3g 脂質 18.0g 炭水化物 82.7g 塩分 1.7g
10水	ごはん かじきのバーベキューソース そら豆のうま煮 スープ(キャベツ・にんじん・にら) 甘夏(45g)	◎スキムミルク ◎米粉と豆腐のドーナツ	めかじき、スキムミルク、絹ごし豆腐	たまねぎ、りんごジュース、そらめ、キャベツ、にんじん、にら、なつみかん	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、揚げ油、粉糖	水、おろしにんにく、おろししょうが、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米粉、かつおだし、本みりん、食塩、ペーキングパウダー	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.5g 脂質 16.0g 炭水化物 94.9g 塩分 1.7g
11木	ごはん 焼肉のしょうが炒め 味噌汁(ほうれん草・えのき・わかめ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎オレンジゼリー	鶏もも肉、しらす干し、スキムミルク	れんこん、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、なす、ほうれん草、えのき、カットわかめ、りんご、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、調合油、てんさい含蜜糖、揚げ油、炒め油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 546kcal たんぱく質 24.7g 脂質 15.9g 炭水化物 80.8g 塩分 1.5g
12金	ごはん 銀だらのトマトソース アスパラガスとコーンのソテー 味噌汁(キャベツ・もやし・たまねぎ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎レーズンの蒸しパン	ぎんだら、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、ホールトマト缶、アスパラガス、にんじん、コーン缶、キャベツ、りょうとうもやし、バナナ、干ししぶどう	うるち米、米粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖	水、こしょう、食塩、かつおだし、米みそ、ペーキングパウダー	エネルギー 597kcal たんぱく質 24.5g 脂質 17.1g 炭水化物 91.6g 塩分 1.2g
13土	マーボー丼 スープ(チンゲン菜・ねぎ) オレンジ(45g)	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、パレンシアオレンジ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 406kcal たんぱく質 13.7g 脂質 4.9g 炭水化物 78.3g 塩分 1.3g
15月	ごはん 鶏の照り焼き じゃがいもといんげんのうま煮 味噌汁(ほうれん草・しめじ・にんじん) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎かぼちゃケーキ	鶏もも肉、スキムミルク、大豆粉、豆乳	さやいんげん、ほうれん草、ぶなしめじ、にんじん、りんご、かぼちゃ	うるち米、じゃがいも、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ペーキングパウダー、食塩	エネルギー 574kcal たんぱく質 26.9g 脂質 16.6g 炭水化物 85.4g 塩分 1.4g
16火	ごはん チンジャオロース 小松菜とぜんまいのナムル すまし汁(豆腐・たまねぎ・ねぎ) バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、さけ	青ピーマン、黄パプリカ、たけのこ、こまつな、ぜんまい、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、ごま油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、清酒、食塩、米酢、かつおだし	エネルギー 605kcal たんぱく質 27.2g 脂質 11.2g 炭水化物 101.2g 塩分 1.5g
17水	魚のカレー風味揚げ 小松菜の和え物 味噌汁(厚揚げ・大根・ねぎ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎豆乳ゼリー あずきソース	キングクリップ、厚揚げ、スキムミルク、豆乳、ゆで小豆缶	プロコッロー、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、たいこん、葉ねぎ、パレンシアオレンジ、粉寒天	うるち米、米粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、食塩、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 586kcal たんぱく質 28.7g 脂質 14.5g 炭水化物 89.7g 塩分 1.3g
18木	お弁当会	◎スキムミルク ◎こまつなの米粉マフィン	スキムミルク、豆乳、大豆粉	こまつな	てんさい含蜜糖、調合油、米粉	水、ペーキングパウダー	エネルギー 225kcal たんぱく質 12.8g 脂質 7.7g 炭水化物 28.0g 塩分 0.4g
19金	ごはん さばの香味焼き 切干し大根のツナトマト煮 すまし汁(豆腐・チンゲン菜・えのき) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎フライさつまいも	さば、ツナ缶、木綿豆腐、スキムミルク	しょうが、長ねぎ、切干したいこん、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、えのき、たけ、りんご	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、トマトビュレー、食塩	エネルギー 590kcal たんぱく質 26.6g 脂質 16.8g 炭水化物 89.6g 塩分 1.5g
20土	豚丼 すまし汁(豆腐・こまつな) バナナ(45g)	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 481kcal たんぱく質 20.0g 脂質 7.5g 炭水化物 84.9g 塩分 1.1g
22月	ハワイライス コールスローサラダ すまし汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) いちご(40g)	◎スキムミルク ◎オートミールバナナクッキー	豚もも肉、油揚げ、スキムミルク	たまねぎ、ぶなしめじ、ホールトマト缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、カットわかめ、いちご、バナナ、レーズン	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、オリブ油、じゃがいも、オートミール、調合油	水、かつおだし、トマトビュレー、中濃ソース、米酢、食塩、こいくちしょうゆ	エネルギー 567kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.6g 炭水化物 95.8g 塩分 1.7g
23火	ごはん タントリーチキン プロコッローとさつまいもの白和え スープ(たまねぎ・コーン・わかめ) 甘夏(45g)	◎スキムミルク ◎ツナごぼうおにぎり	鶏もも肉、豆乳ヨーグルト、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	たまねぎ、プロコッロー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、なつみかん、ごぼう、葉ねぎ	うるち米、調合油、さつまいも、すりごま、てんさい含蜜糖、ごま油	水、カレー粉、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 653kcal たんぱく質 30.4g 脂質 14.7g 炭水化物 103.5g 塩分 1.7g
24水	ごはん 豚肉の生煮焼き 春野菜のソテー すまし汁(かぼちゃ・たまねぎ・ねぎ) りんご(45g)	◎スキムミルク ◎さつまいものプリン	豚かたロース、スキムミルク、鶏ささみ	たまねぎ、しょうが、おろし汁、キャベツ、アスパラガス、にんじん、コーン缶、かぼちゃ、葉ねぎ、りんご、こまつな	うるち米、炒め油、オリブ油、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、こしょう、かつおだし、だし粉、米みそ	エネルギー 559kcal たんぱく質 25.1g 脂質 14.5g 炭水化物 86.4g 塩分 1.4g
25木	ごはん じゃこ春雨の炒め和え 中華風コーンスープ バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎さつまいものプリン	鶏もも肉、しらす干し、スキムミルク、豆乳	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、青ピーマン、干しいたけ、キャベツ、コーン缶、葉ねぎ、バナナ、粉寒天	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、調合油、はるさめ、ごま油、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米酢、トマトケチャップ、かつおだし、食塩	エネルギー 621kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.7g 炭水化物 102.2g 塩分 1.6g
26金	ごはん かじきの磯辺揚げ 三色野菜のごま和え 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・わかめ) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎みそおにぎり	めかじき、スキムミルク、ツナ缶	あおのり、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、パレンシアオレンジ、味付けのり	うるち米、米粉、かたくり粉、揚げ油、すりごま、オリブ油、さつまいも、てんさい含蜜糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 667kcal たんぱく質 26.5g 脂質 14.3g 炭水化物 111.4g 塩分 1.5g
27土	三色丼(豚肉・にんじん・ほうれん草) スープ(豆腐・たまねぎ・コーン) 甘夏(45g)	◎わかめおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、たまねぎ、コーン缶、なつみかん、カットわかめ	うるち米、炒め油、上白糖、いりごま、ごま油	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし	エネルギー 460kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.8g 炭水化物 80.9g 塩分 1.5g
29月	ごはん さばの味噌煮 じゃがいもとアスパラのコンソテー スープ(スナップエンドウ・たまねぎ・にんじん) オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ごまおこし	さば、スキムミルク	しょうが、アスパラガス、にんじん、コーン缶、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖、じゃがいも、炒め油、ごま油、いりごま	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし	エネルギー 521kcal たんぱく質 25.5g 脂質 14.6g 炭水化物 77.1g 塩分 1.6g
30火	ドライカレー クレーンサラダ 中華風春雨スープ バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎納豆おやき	豚ひき肉、スキムミルク、糸引き納豆	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうが、カットトマト缶、干しぶどう、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン缶、バナナ、長ねぎ、刻みのみり	うるち米、炒め油、かたくり粉、てんさい含蜜糖、オリブ油、はるさめ、ごま油、じゃがいも、米粉、調合油	水、おろしにんにく、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、こしょう、かつおだし、だし粉	エネルギー 578kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.3g 炭水化物 90.9g 塩分 1.8g
31水	ごはん さばフライ 切干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) 甘夏(45g)	◎スキムミルク ◎豆腐のきな粉もち	さば、油揚げ、スキムミルク、絹ごし豆腐、大豆粉	切干したいこん、干しぶじき、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、なつみかん	うるち米、米粉、揚げ油、しらす、ごま油、てんさい含蜜糖、じゃがいも、白玉粉	水、中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 649kcal たんぱく質 27.8g 脂質 19.4g 炭水化物 98.3g 塩分 1.4g

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です。

※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2023年 5月

5月 献立表 離乳食（完了期）

こころ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ	うるち米	水、かつおだし
2 火	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ブロッコリー	うるち米	水、かつおだし
3 水	憲法記念日					
4 木	みどりの日					
5 金	こどもの日					
6 土	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
8 月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水、かつおだし
9 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、さやいんげん	うるち米	水、かつおだし
10 水	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、だいこん、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
11 木	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ	うるち米	水、かつおだし
12 金	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、キャベツ	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
13 土	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うるち米	水、かつおだし
15 月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ	うるち米	水、かつおだし
16 火	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ、青ピーマン	うるち米	水、かつおだし
17 水	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉	水、かつおだし
18 木	お弁当当会	◎野菜がゆ		こまつな	うるち米	水、かつおだし
19 金	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
20 土	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水、かつおだし
22 月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	たまねぎ、キャベツ、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
23 火	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米	水、かつおだし
24 水	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、こまつな	うるち米	水、かつおだし
25 木	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ	うるち米、さつまいも	水、かつおだし
26 金	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、かつおだし
27 土	軟飯 白身魚のペースト 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	うるち米	水、かつおだし
29 月	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし
30 火	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう	うるち米、じゃがいも	水、かつおだし
31 水	軟飯 すり豆腐 野菜ペースト 野菜だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水、かつおだし

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
 ※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。