

| 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、ベーキングパウダー | 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、刻みゆり、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、ベーキングパウダー、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、ベーキングパウダー | 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 焼肉のしゃぶしゃぶ 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、干ししぶと | 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、ベーキングパウダー | 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、ベーキングパウダー、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、ベーキングパウダー | 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 グリーンサラダ 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、干しぶと、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン缶、バナナ、長ねぎ、刻みゆり | 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、干しぶと、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歳以上時の昼食・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。