

献立表

2023/05月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	月	キッズピビンバ(ごま),すまし汁(だいこん・えのき), バイクド里芋(青のり),パイン缶	牛乳,あげぱん(きな粉)
02	火	ケチャップライス,野菜コーンスープ(キャベツ),鯉のぼり・ミートローフ, ゆでアスパラ,フルーツゼリー	牛乳,米粉蒸しパン・黒糖
03	水	※ 憲法記念日(休園)	
04	木	※ みどりの日(休園)	
05	金	※ こどもの日(休園)	
06	土	クファージューシー,魚汁,白和え(ほうれん草・にんじん・ごま),バナナ	麦茶,菓子パン
08	月	御飯,みそ汁(白ネギ・もやし),さばのみそ煮,ゴーヤーチャンプル,みかん	牛乳,米粉蒸しパン・小豆
09	火	御飯,豆腐すまし汁(もずく),ポークビーンズ, キャベツとチンゲン菜のサラダ(ごま),りんご	牛乳,人参ヒラヤーチー
10	水	御飯,みそ汁(かぼちゃ・もやし),厚揚げの炒め物,キャベツのパインサラダ (チンゲン菜),バナナ	牛乳,おにぎり (さけわかめ・ごま)
11	木	★ お弁当会	
12	金	御飯,みそ汁(なす・あげ),たらの磯辺焼き,じゃが芋きんぴら(ごま),オレンジ	牛乳,せんべい,フルーツゼリー
13	土	豆腐みそ汁(わかめ),もずく丼,バナナ	麦茶,菓子パン
15	月	なすミートスパゲティー(チーズ),コーンスープ(だいこん), ブロッコリーと人参のおかか和え,みかん	牛乳,菜飯おにぎり(小松菜)
16	火	御飯,みそ汁(だいこん・あげ),揚げだし豆腐,ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ), ゆでブロッコリー,りんご	牛乳,沖縄ぜんざい
17	水	御飯,豆腐すまし汁(わかめ・えのき),さばのカレー焼き,ゆでブロッコリー, 昆布の煮物(にんじん),オレンジ	牛乳,フライドにんじん (さつまいも)
18	木	御飯,みそ汁(いも・わかめ),魚てんぷら,豆腐チャンプル,バナナ	牛乳,チヂミ (小松菜・豆腐・ごま)
19	金	御飯,豆乳汁(チンゲン菜・コーン),豚肉と野菜の生姜焼き, きゅうりのゆかりあえ,みかん	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
20	土	御飯,マーボー豆腐(キッズ),中華スープ(ほうれん草・もやし),バナナ	麦茶,菓子パン
22	月	御飯,ちむしんじ,きびなごのごま衣焼き,パパイヤイリチー,みかん	牛乳,かぼちゃのグラタン
23	火	おこわ(豚肉・にんじん),すまし汁(キャベツ・かぼちゃ),魚のコーンみそ焼き, ゆでアスパラ,オレンジ	牛乳,焼きいも
24	水	御飯,みそ汁(豆腐・油あげ),肉じゃが・カレー味(グリーンピース), きゅうりの酢の物(ツナ),バナナ	牛乳,みそおにぎり
25	木	★ 誕生会, タコライス,かぼちゃのスープ,さっぱりポテトサラダ,メロン	牛乳,誕生ケーキ
26	金	御飯,すまし汁(はくさい・えのき),さばのりんごソースかけ, 切干大根の炒り煮,みかん	牛乳,プリン,クラッカー
27	土	豚肉の甘みそ丼,ゆし豆腐汁,バナナ	麦茶,菓子パン
29	月	和風トマトライスカレー,豆腐すまし汁(ほうれん草), きゅうりと長芋のさっぱり漬,オレンジ	牛乳,フレンチトースト(豆乳)
30	火	御飯,納豆みそ,みそ汁(キャベツ・油あげ),魚とかぼちゃの新たまねぎ和え, ゆでいんげん,りんご	牛乳,もずく雑炊
31	水	御飯,みそ汁(だいこん・かぼちゃ),肉豆腐,ブロッコリーサラダ,みかん	牛乳,黒糖くずもち

	1人当り - kcal	たんぱく g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	551	21.1	17.3	259	2.6	290	0.43	0.43	35	5.3	1.6
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	96	92	109	101	104	134	139	119	159	147	100
3才未満児	474	18.5	15.7	247	2.4	228	0.36	0.39	26	4	1.3
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	103	100	123	117	104	121	144	139	130	121	87

献 立 表

2023年05月

日付	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食12~18	おやつ【中期・後期】
01(月)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・こまつなペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ・こまつなつぶし煮	硬粥 すまし汁(大根・えのき) キャベツ・こまつな煮	じゃが芋のマッシュ
02(火)	10倍粥 野菜だし汁 にんじん・キャベツペースト	全粥 野菜だし汁 にんじん・キャベツつぶし煮	硬粥 野菜スープ にんじん・キャベツ煮	野菜がゆ
03(水)	※ 憲法記念日(休園)			
04(木)	※ みどりの日(休園)			
05(金)	※ こどもの日(休園)			
06(土)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草・にんじんつぶし煮	硬粥 魚汁 ほうれん草・にんじんつぶし煮	ミルク粥
08(月)	10倍粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(もやし、ねぎ) 人参、玉ねぎ煮 白身魚煮	きな粉かゆ みかん
09(火)	10倍粥 昆布だし汁 キャベツ・チンゲン菜ペースト	全粥 昆布だし汁 キャベツ・チンゲン菜つぶし煮	硬粥 豆腐すまし汁 キャベツ・チンゲン菜煮	人参のお粥 オレンジ
10(水)	10倍粥 昆布だし汁 だいこん・かぼちゃペースト	全粥 昆布だし汁 だいこん・かぼちゃつぶし煮	硬粥 みそ汁(もやし・かぼちゃ) だいこん・かぼちゃ煮 豆腐煮	しらすかゆ バナナ
11(木)	★お弁当会			コーン粥
12(金)	10倍粥 かつおだし汁 たまねぎ・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 たまねぎ・にんじん煮	硬粥 みそ汁(なす・油揚げ) 白身魚煮 たまねぎ・にんじんつぶし煮	トマト粥 りんご
13(土)	10倍粥 かつおだし汁 人参・ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) 人参・ピーマンつぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐) 人参・ピーマン煮	ミルク粥
15(月)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー・人参ペースト	全粥 昆布だし汁 豆腐煮 ブロッコリー・人参つぶし煮	硬粥 コーンスープ 豆腐煮 ブロッコリー・人参煮	青菜のおかゆ
16(火)	10倍粥 かつおだし汁 さつまいも・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 さつまいも・にんじんつぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(だいこん) さつまいも・にんじん煮 豆腐煮	ひじきのお粥 りんご

献 立 表

2023年05月

日付	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食12~18	おやつ【中期・後期】
17(水)	10倍粥 昆布だし汁 ブロッコリー・人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ブロッコリー・人参つぶし煮	硬粥 すまし汁(えのき) ブロッコリー・人参煮 白身魚煮	しらす粥 オレンジ
18(木)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ・ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ・ピーマンつぶし煮 豆腐煮	硬粥 みそ汁(いも) キャベツ・ピーマン煮 豆腐煮	人参のおかゆ バナナ
19(金)	10倍粥 かつおだし汁 たまねぎ・かぼちゃペースト	全粥 かつおだし汁 たまねぎ・かぼちゃつぶし煮	硬粥 豆乳汁(チンゲン菜・コーン) たまねぎ・かぼちゃつぶし煮 豚肉煮	野菜がゆ みかん
20(土)	10倍粥 昆布だし汁 玉ねぎ・人参ペースト	全粥 昆布だし汁 玉ねぎ・人参つぶし煮	硬粥 中華スープ(ほうれん草) 玉ねぎ・人参煮	ミルク粥
22(月)	10倍粥 かつおだし汁 パパイヤ・にんじんペースト	全粥 かつおだし汁 パパイヤ・にんじんつぶし煮	硬粥 レバー汁 パパイヤ・にんじん煮	南瓜煮 みかん
23(火)	10倍粥 昆布だし汁 コーン・キャベツペースト	全粥 昆布だし汁 コーン・キャベツつぶし煮	硬粥 すまし汁(かぼちゃ) コーン・キャベツ煮 白身魚煮	さつまい煮 オレンジ
24(水)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜・人参ペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) 胡瓜・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(豆腐・油揚げ) 胡瓜・人参煮 豚肉煮	みそ粥 バナナ
25(木)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋・玉ねぎつぶし煮	硬粥 南瓜スープ じゃが芋・玉ねぎ煮	マッシュポテト
26(金)	10倍粥 昆布だし汁 玉ねぎ・人参ペースト	全粥 昆布だし汁 玉ねぎ・人参つぶし煮	硬粥 すまし汁(白菜) 玉ねぎ・人参煮 白身魚煮	野菜がゆ みかん
27(土)	10倍粥 かつおだし汁 チンゲン菜・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) チンゲン菜・玉ねぎつぶし煮	硬粥 ゆし豆腐 チンゲン菜・玉ねぎ煮	ミルク粥
29(月)	10倍粥 昆布だし汁 たまねぎ・にんじんペースト	全粥 昆布だし汁 たまねぎ・にんじんつぶし煮	硬粥 すまし汁(ほうれん草) 鶏肉煮 たまねぎ・にんじん煮	トマト粥 オレンジ
30(火)	10倍粥 昆布だし汁 玉ねぎ・南瓜ペースト	全粥 だし煮(キャベツ・にんじん) 納豆煮 玉ねぎ・南瓜つぶし煮	硬粥 みそ汁(キャベツ) 納豆煮 玉ねぎ・南瓜煮	もずく雑炊 りんご
31(水)	10倍粥 かつおだし汁 ブロッコリー・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 ブロッコリー・玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(大根・南瓜) 高野豆腐煮 ブロッコリー・玉ねぎ煮	コーンのお粥 みかん

- ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。
- ※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。
- ※ おやつのお菓子は後期からになります。