

献 立 表

2024/05月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼 食	3時おやつ
01	水	御飯,ちむしんじ,わかさぎのかりん揚げ,パパイアイリチー,みかん	牛乳,大学芋(ごま)
02	木	ケチャップライス,キャベツとコーンスープ,鶏のから揚げ,ブロッコリー,いちご	牛乳,ジャムサンド(型抜き)
03	金	※ 憲法記念日(休園)	
04	土	※みどりの日(休園)	
06	月	※子供の日・振替休日(休園)	
07	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),みかん	牛乳,かぼちゃのグラタン
08	水	★ゴーヤーの日, 御飯,みそ汁(白ネギ・もやし),鶏肉のマーマレード焼き,ゴーヤーチャンプルー,パイナップル	牛乳,ホットケーキ・ココア
09	木	★ お弁当会	
10	金	御飯,みそ汁(なす・あげ),さばのみそ煮,じゃが芋きんぴら(ごま),オレンジ	牛乳,キャロットゼリー(寒天),Caせんべい
11	土	鶏肉と小松菜のクリームライス,きのこのスープ,バナナ	麦茶,菓子パン
13	月	カレーライス,きのこのスープ,切干大根のごまサラダ,みかん	牛乳,おにぎり(梅・ごま)
14	火	御飯,みそ汁(だいこん・あげ),揚げだし豆腐,ひじきとさつまいもの炒り煮(ちくわ),ゆでブロッコリー,りんご	牛乳,沖縄ぜんざい
15	水	御飯,豆腐すまし汁(わかめ・えのき),さばのカレー焼き,昆布の煮物(にんじん),きゅうりのゆかりあえ,オレンジ	牛乳,フライドにんじん(さつまいも)
16	木	御飯,みそ汁(いも・わかめ),魚てんぷら,豆腐チャンプルー,バナナ	牛乳,ビーフン(カレー・豚)
17	金	御飯,豆乳汁(チンゲン菜・コーン),豚肉と野菜の生姜焼き,ブロッコリーのおかか和え,みかん	麦茶,ヨーグルト,ウエハース
18	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
20	月	もずく丼,ゆし豆腐汁,ほうれん草のナムル(コーン・ごま),バナナ	牛乳,もずくヒラヤーチー
21	火	おこわ(豚肉・にんじん),みそ汁(切干しだいこん・かぼちゃ),魚のコーンみそ焼き,いんげんのごま和え,オレンジ	牛乳,焼きいも
22	水	御飯,みそ汁(豆腐・油あげ),肉じゃが・カレー味(いんげん),きゅうりの酢の物(ツナ),バナナ	牛乳,みそおにぎり
23	木	★ 誕生会, タコライス,かぼちゃのスープ,ポテトサラダ(りんご),メロン	牛乳,誕生ケーキ
24	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
25	土	豚肉の甘みそ丼,ゆし豆腐汁,バナナ	麦茶,菓子パン
27	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),粉ふき芋,みかん	牛乳,おにぎり(さけ・ごま)
28	火	御飯,みそ汁(キャベツ・油あげ),きびなごのマリネ,南瓜のそぼろ煮,りんご	牛乳,フレンチトースト(豆乳)
29	水	御飯,みそ汁(だいこん・油あげ),肉豆腐,ブロッコリーサラダ,みかん	牛乳,黒糖くずもち
30	木	御飯,クラムチャウダー(豆乳),スパイシーチキン,人参しりしり,もも缶	牛乳,米粉蒸しパン・小豆
31	金	御飯,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),赤魚のかば焼き,白和え(ほうれん草・にんじん・ごま),みかん	牛乳,はちま棒,おやつ小魚(ごま)

	1人あたり 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	579	22.6	18.6	299	2.6	316	0.43	0.49	41	6.1	1.7
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	101	99	117	116	104	146	139	136	186	169	106
3才未満児	480	19.1	16.3	280	2.2	253	0.36	0.44	31	4.5	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(%)	104	103	127	132	96	135	144	157	155	136	87

献 立 表

2024/5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(水)	10倍粥 かつおだし汁 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	じゃが芋のマッシュ
02(木)	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(金)	※ 憲法記念日（休園）			
04(土)	※ みどりの日（休園）			
06(月)	※ こどもの日振替休日（休園）			
07(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	南瓜のお粥 みかん
08(水)	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 チキン煮	きな粉かゆ
09(木)	★お弁当会			野菜がゆ
10(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	さつま芋粥
11(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 きのこスープ ほうれん草・にんじん煮	ミルク粥
13(月)	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	かつおだし粥
14(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
15(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 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	人参、さつま芋煮 オレンジ
16(木)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（じゃが芋、玉ねぎ） キャベツ、人参煮	野菜がゆ バナナ

献立表

2024/5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(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	人参のおかゆ みかん
18(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
20(月)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 ほうれん草、人参煮	人参のおかゆ バナナ
21(火)	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 みそ汁(南瓜) ブロッコリー・人参煮 白身魚煮	さつま芋かゆ オレンジ
22(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	みそ粥 バナナ
23(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
24(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、白菜ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、白菜つぶし煮	硬粥 すまし汁(はくさい) 人参、白菜煮 白身魚煮	南瓜のおかゆ みかん
25(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
27(月)	10倍粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 トマト、玉ねぎつぶし煮	硬粥 コーンスープ トマト、玉ねぎ煮	さつま芋かゆ みかん
28(火)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜・玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜・玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(キャベツ) 南瓜・玉ねぎ煮 白身魚煮	野菜かゆ
29(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 みそ汁(だいこん) ブロッコリー・人参煮 豆腐煮	きな粉かゆ みかん
30(木)	10倍粥 野菜だし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 野菜だし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 野菜スープ 人参、玉ねぎ煮 鶏肉煮	人参のおかゆ
31(金)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋) ほうれん草、人参煮	野菜かゆ みかん