



5月幼児食予定献立表



若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 畠山

日 曜	日 曜	献立名	調味料	味付 基準	材 料 名			おやつ 午前 午後	延長保育 おやつ
					活動のもと になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2	18	カレーライス スープ チーズオムレツ 果物	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 ジャガイモ	鶏肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	人参 玉葱 グリンピース 白菜 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ごまクッキー	プリン クラッカー
6	20	ご飯 豚汁 ぶりの中華風香り揚げ トマト添え キャベツのなめ茸和え	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	豚肉 豆腐 ぶり かまぼこ	人参 大根 葱 しめじ ごぼう 葱 生姜 トマト キャベツ ほうれん草 人参 なめ茸	スキムミルク 牛乳 チーズポテト	クッキー
9	23	クロワッサン じゃが芋とキャベツのポタージュ タンドリーチキン ブロッコリー添え マロニーサラダ 果物	コンソメ 塩 ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋 マロニー	ベーコン 牛乳 鶏肉 ヨーグルト かにかま	キャベツ 玉葱 パセリ 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 のりじゃこ おにぎり	ヨーグルト ビスケット
10	24	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え ほうれん草のナムル	だし汁 味噌 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 小麦粉 白すりごま	油揚げ 鶏挽肉 豆腐 卵 ハム	大根 人参 葱 キャベツ にんにく トマト ほうれん草 もやし 人参	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	バナナ
11	25	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鮭 卵 さつま揚げ	人参 葱 玉葱 パセリ 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん 甘夏	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	クッキー
12	26	ご飯 にら玉汁 厚揚げと小松菜の麻婆炒め 春雨の中華風サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 春雨	卵 厚揚げ 豚挽肉 かにかま	玉葱 にら 小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 もやし わかめ バナナ	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	ラスク
13	27	ご飯 味噌汁 鱈のマリネ 南瓜のそぼろあんかけ 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 片栗粉	豆腐 鱈 鶏挽肉	えのき 葱 山東菜 人参 玉葱 胡瓜 大根 南瓜 グリンピース メロン	スキムミルク 牛乳 蒸しケーキ	ゼリー せんべい
16	30	バターロール スープ ミートボールのトマト煮込み ミックスベジタブル 果物	コンソメ 醤油 トマトピューレ 塩	1 3 2	パン パン粉 じゃが芋 バター	ベーコン 合挽肉 粉チーズ かにかま	キャベツ 人参 葱 しめじ 玉葱 カットトマト にんにく パセリ 人参 アスパラ コーン オレンジ	スキムミルク お茶 五平餅	ヨーグルト ビスケット
17	31	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し ストリングチーズのサラダ	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油 白ごま	豆腐 豚肉 油揚げ チーズ	わかめ 葱 南瓜 生姜 キャベツ もやし 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 三笠山	せんべい
7	21	五目うどん ツナじゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 ツナ	人参 ほうれん草 干椎茸 葱 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 クリームパン	せんべい
14	28	たぬきうどん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん	2 2	うどん 揚げ玉	かまぼこ 厚揚げ 豚肉	葱 わかめ 人参 竹の子 生姜 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	ビスケット
19	お誕生会	竹の子と炒りおかかの混ぜご飯 清汁 えびの天ぷら トマト添え 春雨の酢の物 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 砂糖 醤油 酢 砂糖 醤油	2 1 2 2	米 そうめん 花麩 天ぷら粉 油 春雨	油揚げ かつお節 えび ハム	竹の子 干椎茸 三つ葉 トマト 人参 胡瓜 もやし わかめ メロン	スキムミルク 牛乳 春日 まんじゅう	クッキー

	3歳以上児目標量	今月の摂取量	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	590Kcal	596 Kcal	500Kcal	532 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	21 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	18 g
塩 分	1.6 g	2.0 g	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味

*午前のおやつはひまわり組以下です。

*給食展示 11日・19日・30日

5月離乳完了期予定献立表 (1歳～1歳6か月頃 離乳食から幼児食へ無理なく移行するための献立表です)

若葉保育園・第二若葉保育園

担当栄養士 島山

日曜日	日曜日	献立名	調味料	味付基準	材 料 名			おやつ	延長保育おやつ
					活動のもとになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	18日 水	カレーライス スープ チーズオムレツ 果物	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 ジャガ芋	鶏肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	人参 玉葱 グリンピース 白菜 人参 葱 人参 玉葱 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 クッキー	プリン クラッカー
6月	20日 金	ご飯 豚汁 ぶりの中華風香り揚げ トマト添え キャベツのなめ茸和え	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	豚肉 豆腐 ぶり	人参 大根 葱 しめじ ごぼう 葱 生姜 トマト キャベツ ほうれん草 人参 なめ茸	スキムミルク 牛乳 チーズポテト	クッキー
9月	23日 月	ジャムサンド じゃが芋とキャベツのポタージュ タンドリーチキン ブロッコリー添え マロニーサラダ 果物	コンソメ 塩 ケチャップ カレー粉 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	パン じゃが芋 マロニー	ベーコン 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	いちごジャム キャベツ 玉葱 パセリ 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン オレンジ	スキムミルク お茶 のりじゃこ おにぎり	ヨーグルト ビスケット
10月	24日 火	ご飯 味噌汁 キャベツ豆腐バーグ トマト添え ほうれん草のナムル	だし汁 味噌 ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 小麦粉	油揚げ 鶏挽肉 豆腐 卵 ハム	大根 人参 葱 キャベツ にんにく トマト ほうれん草 もやし 人参	スキムミルク 牛乳 きなこトースト	バナナ
11月	25日 水	ご飯 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 マヨネーズ 醤油 砂糖	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鮭 卵	人参 葱 玉葱 パセリ 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん 甘夏	スキムミルク 牛乳 もちもち ドーナツ	クッキー
12月	26日 木	ご飯 にら玉汁 厚揚げと小松菜の麻婆炒め 春雨の中華風サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 春雨	卵 厚揚げ 豚挽肉	玉葱 にら 小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 もやし わかめ バナナ	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	ラスク
13月	27日 金	ご飯 味噌汁 鱈のマリネ 南瓜のそぼろあんかけ 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 油 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉 片栗粉	豆腐 鱈 鶏挽肉	えのき 葱 山東菜 人参 玉葱 胡瓜 大根 南瓜 グリンピース メロン	スキムミルク 牛乳 蒸しケーキ	ゼリー せんべい
16月	30日 月	ジャムサンド スープ ミートボールのトマト煮込み ミックスベジタブル 果物	コンソメ 醤油 トマトピューレ 塩	1 3 2	パン パン粉 じゃが芋 バター	ベーコン 合挽肉 粉チーズ	いちごジャム キャベツ 人参 葱 しめじ 玉葱 カットトマト にんにく パセリ 人参 アスパラ コーン オレンジ	スキムミルク お茶 五平餅	ヨーグルト ビスケット
17月	31日 火	ご飯 味噌汁 南瓜と豚肉の揚げ浸し ストリングチーズのサラダ	だし汁 味噌 醤油 砂糖 酢 だし汁 醤油	1 3 2	米 片栗粉 油	豆腐 豚肉 油揚げ チーズ	わかめ 葱 南瓜 生姜 キャベツ もやし 人参 胡瓜	スキムミルク 牛乳 三笠山	せんべい
7月	21日 土	五目うどん ツナじゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 ツナ	人参 ほうれん草 干椎茸 葱 人参 玉葱 グリンピース バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
14月	28日 土	たぬきうどん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 果物	だし汁 醤油 味噌 みりん	2 2	うどん 揚げ玉	厚揚げ 豚肉	葱 わかめ 人参 竹の子 生姜 ピーマン バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	ビスケット
19月	お誕生会	竹の子と炒りおかかの混ぜご飯 清汁 鱈の天ぷら トマト添え 春雨の酢の物 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 塩 砂糖 醤油 酢 砂糖 醤油	2 1 2 2	米 そうめん 花麩 天ぷら粉 油 春雨	油揚げ かつお節 鱈 ハム	竹の子 干椎茸 三つ葉 トマト 人参 胡瓜 もやし わかめ メロン	スキムミルク 牛乳 春日 まんじゅう	クッキー

エネルギー	500Kcal	531 Kcal
たんぱく質	20 g	21 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

1：薄味 2：適度 3：濃いめの味
【 留意点 】 野菜・切り昆布は食べやすく切る。

*給食展示 11日・19日・30日

