



# 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 照井

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		
6月18日 木火	バターロール スープ タンドリーチキン ブロッコリー添え ポテトサラダ	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉  マヨネーズ	1 3  2	パン  じゃが芋	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト  ハム	白菜 人参 葱 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜	スキムミルク  お茶 いなり寿司	バウム クーヘン
7月19日 金水	ハヤシライス スープ ポパイオムレツ ブロッコリー添え 果物	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩 こしょう	3 1 2	米	牛肉  卵	玉葱 マッシュルーム グリンピース わかめ しめじ 葱 ほうれん草 人参 玉葱 ブロッコリー オレンジ	スキムミルク  牛乳 豆腐ドーナツ	ヨーグルト せんべい
10月21日 月金	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ほうれん草の磯辺和え	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 鯖 かまぼこ	大根 人参 しめじ 葱 生姜 ほうれん草 人参 白菜 海苔	スキムミルク  牛乳 アメリカン ドッグ	ゼリー クラッカー
11月24日 火月	ご飯 清汁 チキン南蛮  ブロッコリーのおかか和え	だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 片栗粉 油	豆腐 鶏肉 卵  かまぼこ かつお節	えのき 葱 生姜 にんにく 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参	スキムミルク  牛乳 チーズ クッキー	プリン せんべい
12月25日 水火	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 トマト添え 春雨と牛肉の炒め物	だし汁 味噌 醤油  醤油 砂糖 ごま油	1 2 3	米 小麦粉 油 春雨 白ごま	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵  牛肉	大根 人参 葱 人参 いんげん 生姜 葱 トマト 人参 椎茸 竹の子 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	スキムミルク  牛乳 スイート 南瓜	ラスク
13月26日 木水	クロワッサン スープ カジキフライ ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 塩 こしょう コンソメ	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	カジキ 卵 ウインナー	キャベツ 人参 葱  玉葱 人参 ピーマン 甘夏	スキムミルク  お茶 たぬき おにぎり	バウム クーヘン
14月27日 金木	ご飯 味噌汁 焼肉 キャベツ添え ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 焼肉のたれ  醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米	油揚げ 豚肉  ツナ	白菜 人参 葱 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 パセリ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	スキムミルク  牛乳 フルーツ サンド	ヨーグルト クラッカー
17月28日 月金	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリー添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん  醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鮭  さつま揚げ 大豆	人参 葱 レモン ブロッコリー 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん いちご	スキムミルク  牛乳 マーブル ケーキ	ゼリー せんべい
31月 月	ご飯 ニラ玉汁 高野豆腐の揚げ煮 野菜サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 片栗粉 油	卵 高野豆腐 鶏挽肉 ツナ	ニラ 玉葱 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン メロン	スキムミルク  牛乳 今川焼	プリン クラッカー
1月22日 土土	なめこうどん 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	かまぼこ 厚揚げ 豚肉	なめこ 人参 ほうれん草 人参 竹の子 生姜 ピーマン バナナ	スキムミルク  牛乳 あんパン	ビスケット
8月29日 土土	卵とじうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油  醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 豚肉	玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 玉葱 人参 グリンピース バナナ	スキムミルク  牛乳 ジャムサンド	クッキー
15月 土	カレーうどん 南瓜のそぼろあんかけ 果物	カレールウ 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	玉葱 人参 しめじ 南瓜 グリンピース バナナ	スキムミルク  牛乳 クリームパン	ビスケット
20月 木	竹の子ご飯 清汁 鯖の更紗焼き キャベツのおかか和え 果物	醤油 だし汁 醤油 マヨネーズ 醤油 醤油 みりん	1 1 2 2	米 春雨 花麩	油揚げ  鯖 かまぼこ かつお節	竹の子 人参 絹さや 三つ葉 人参 椎茸 万能葱 キャベツ ほうれん草 人参 メロン	スキムミルク  牛乳 デコレーション マドレーヌ	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	594 Kcal	500Kcal	534 Kcal
たんぱく質	22 g	22 g	20 g	22 g
脂 質	16 g	21 g	13 g	18 g
塩 分	1.6 g	1.9 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 10日・20日・26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 照井

日曜日	曜日	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		
6	18	ジャムサンド スープ タンドリーチキン ブロッコリー添え ポテトサラダ	コンソメ 醤油 ケチャップ カレー粉	1 3	パン	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト	いちごジャム 白菜 人参 葱 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 胡瓜	ミルク  お茶 いなり寿司	バウム クーヘン
7	19	ハヤシライス スープ ポパイオムレツ ブロッコリー添え 果物	ハヤシルウ コンソメ 醤油 塩 こしょう	3 1 2	米	牛肉  卵	玉葱 マッシュルーム グリンピース わかめ しめじ 葱 ほうれん草 人参 玉葱 ブロッコリー オレンジ	ミルク  豆腐ドーナツ	ヨーグルト せんべい
10	21	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 ほうれん草の磯辺和え	だし汁 醤油 味噌 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 鯖	大根 人参 しめじ 葱 生姜 ほうれん草 人参 白菜 海苔	ミルク  アメリカン ドッグ	ゼリー クラッカー
11	24	ご飯 清汁 チキン南蛮  ブロッコリーのおかか和え	だし汁 醤油 醤油 砂糖 酢 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 小麦粉 片栗粉 油	豆腐 鶏肉 卵  かつお節	えのき 葱 生姜 にんにく 玉葱 パセリ ブロッコリー 人参	ミルク  チーズ クッキー	プリン せんべい
12	25	ご飯 味噌汁 豆腐のナゲット風 トマト添え 春雨と牛肉の炒め物	だし汁 味噌 醤油 醤油 砂糖 ごま油	1 2 3	米 小麦粉 油 春雨	油揚げ 豆腐 鶏挽肉 卵  牛肉	大根 人参 葱 人参 いんげん 生姜 葱 トマト 人参 椎茸 竹の子 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	ミルク  スイート 南瓜	ラスク
13	26	ジャムサンド スープ カジキフライ ジャーマンポテト 果物	コンソメ 醤油 塩 こしょう コンソメ	1 2 2	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃが芋	カジキ 卵 ウインナー	いちごジャム キャベツ 人参 葱  玉葱 人参 ピーマン 甘夏	ミルク  お茶 たぬき おにぎり	バウム クーヘン
14	27	ご飯 味噌汁 焼肉 キャベツ添え ブロッコリーサラダ	だし汁 味噌 焼肉のたれ 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米	油揚げ 豚肉  ツナ	白菜 人参 葱 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 パセリ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン	ミルク  フルーツ サンド	ヨーグルト クラッカー
17	28	ご飯 味噌汁 鮭の幽庵焼き ブロッコリー添え 切り昆布の煮物 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 みりん	1 3 2	米 じゃが芋	油揚げ 鮭  さつま揚げ 大豆	人参 葱 レモン ブロッコリー 切り昆布 人参 干椎茸 いんげん いちご	ミルク  牛乳 マーブル ケーキ	ゼリー せんべい
	31	ご飯 ニラ玉汁 高野豆腐の揚げ煮 野菜サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん 醤油 砂糖 酢 油	1 3 2	米 片栗粉 油	卵 高野豆腐 鶏挽肉 ツナ	ニラ 玉葱 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 コーン メロン	ミルク  今川焼	プリン クラッカー
1	22	なめこうどん 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	厚揚げ 豚肉	なめこ 人参 ほうれん草 人参 竹の子 生姜 ピーマン バナナ	ミルク  ジャムサンド	ビスケット
8	29	卵とじうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん	2 2	うどん じゃが芋	鶏肉 卵 豚肉	玉葱 人参 干椎茸 ほうれん草 玉葱 人参 グリンピース バナナ	ミルク  ジャムサンド	クッキー
15		カレーうどん 南瓜のそぼろあんかけ 果物	カレールウ 醤油 醤油 砂糖	3 2	うどん 片栗粉	豚肉 鶏挽肉	玉葱 人参 しめじ 南瓜 グリンピース バナナ	ミルク  ジャムサンド	ビスケット
20	お誕生会	竹の子ご飯 清汁 鯖の更紗焼き キャベツのおかか和え 果物	醤油 だし汁 醤油 マヨネーズ 醤油 醤油 みりん	1 1 2 2	米 春雨 花麩	油揚げ  鯖 かつお節	竹の子 人参 絹さや 三つ葉 人参 椎茸 万能葱 キャベツ ほうれん草 人参 メロン	ミルク  デコレーション マドレーヌ	クッキー

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	534 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂 質	13 g	18 g
塩 分	1.5 g	1.7 g

【 味付基準 】  
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味  
【 留意点 】野菜は食べやすく切る。  
切り昆布はやわらかく煮る。  
\*給食展示 10日・20日・26日

