



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 小原

日曜	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		
1	19	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツ添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 じゃが芋 白すりごま	豚肉 ハム	玉葱 ふのり 生姜 キャベツ 人参 パセリ 切干大根 胡瓜 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	せんべい
2	21	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き ブロッコリー添え マカロニサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 マカロニ	油揚げ 鮭 ハム	大根 人参 葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 コーン	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	ビスケット
7	22	カレーライス スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ 果物	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 小松菜 椎茸 葱 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 白桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 プルーン ビスケット	せんべい
8	23	クロワッサン じゃが芋のポタージュ タンドリーチキン トマト添え ブロッコリーサラダ 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	牛乳 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト ツナ缶	玉葱 パセリ 生姜 にんにく トマト 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 ひじきおにぎり	クッキー
9	26	ご飯 清汁 カジキの葱味噌焼 ほうれん草とキャベツのなめ茸和え 果物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 板麩	豆腐 カジキ かまぼこ	えのき 葱 葱 ほうれん草 キャベツ 人参 なめ茸 夏みかん	スキムミルク 牛乳 かぼちゃ マドレーヌ	ビスケット
12	27	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋	高野豆腐 鶏肉 ハム	玉葱 小松菜 ふのり 生姜 にんにく 人参 胡瓜 オレンジ	スキムミルク お茶 肉味噌うどん	ゼリー クラッカー
13	28	ご飯 かき玉汁 厚揚げと小松菜の麻婆炒め 春雨の中華サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 片栗粉 春雨	卵 厚揚げ 豚肉 かにかま	玉葱 ほうれん草 小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 もやし もずく メロン	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
14	29	バターロール スープ ミートボールトマト煮込み 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 砂糖 トマトピューレ 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	パン 春雨 パン粉 バター	合挽肉 粉チーズ 牛乳 ツナ缶	人参 玉葱 えのき 小松菜 玉葱 にんにく パセリ トマト缶 キャベツ 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 五平餅	クッキー
15	30	ご飯 豚汁 ぶりの中華風香り揚げ トマト添え ひじき煮 果物	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	豚肉 豆腐 ぶり さつま揚げ	人参 大根 葱 しめじ ごぼう 葱 生姜 トマト ひじき 人参 いんげん 干椎茸	スキムミルク フルーチェムース Caせんべい	ビスケット
16		ビビンバ丼 清汁 はんぺんの磯辺揚げ トマト添え 果物	味噌 醤油 酢 みりん だし汁 醤油	3 1 1	米 天ぷら粉 油	豚挽肉 卵 豆腐 油揚げ はんぺん	ほうれん草 人参 もやし 生姜 にんにく 玉葱 わかめ 青のり トマト オレンジ	スキムミルク 牛乳 チーズポテト	ヨーグルト せんべい
10	24	たぬきうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 3	うどん 揚げ玉 じゃが芋	かまぼこ 豚肉	わかめ 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	クッキー
17	31	中華飯 味噌汁 南瓜の煮物 果物	コンソメ 醤油 だし汁 味噌 醤油 砂糖	2 1 2	米	豚肉 豆腐	白菜 人参 竹の子 ピーマン 葱 わかめ 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 あんぱん	せんべい
20	お誕生会	竹の子ご飯 清汁 カジキの竜田揚げ トマト添え アスパラサラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん マヨネーズ	1 1 3 2	米 花麩 そうめん 片栗粉 油	油揚げ カジキ ハム	竹の子 人参 絹さや みつば 干椎茸 生姜 トマト アスパラ キャベツ 人参 コーン メロン	スキムミルク 牛乳 ピーチババロア	ビスケット
		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	【 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 4日・18日・31日			
エネルギー		590Kcal	589 Kcal	500Kcal	531 Kcal				
たんぱく質		22 g	21 g	20 g	21 g				
脂 質		16 g	20 g	13 g	17 g				
塩 分		1.6 g	1.9 g	1.5 g	1.7 g				

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 小原				
日曜日	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	午前 午後	
1	19	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き キャベツ添え 切干大根のナムル 果物	だし汁 味噌 醤油 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 じゃが芋	豚肉 ハム	玉葱 ふのり 生姜 キャベツ 人参 パセリ 切干大根 胡瓜 人参 オレンジ	スキムミルク 牛乳 ブラウニー	せんべい
2	21	ご飯 味噌汁 鮭の照り焼き ブロッコリー添え マカロニサラダ	だし汁 味噌 醤油 みりん マヨネーズ	1 3 2	米 マカロニ	油揚げ 鮭 ハム	大根 人参 葱 ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 コーン	スキムミルク 牛乳 豆腐ドーナツ	ビスケット
7	22	カレーライス スープ ツナオムレツ ヨーグルトサラダ	カレールー コンソメ 醤油 塩	3 1 1	米 じゃが芋	豚肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳 ヨーグルト	人参 玉葱 グリンピース 小松菜 葱 人参 玉葱 ピーマン みかん缶 白桃缶 パイン缶 バナナ	スキムミルク 牛乳 プルーン ビスケット	せんべい
8	23	ジャムサンド じゃが芋のポタージュ タンドリーチキン トマト添え ブロッコリーサラダ 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	牛乳 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト ツナ缶	いちごジャム 玉葱 パセリ 生姜 にんにく トマト 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 ひじきおにぎり	クッキー
9	26	ご飯 清汁 カジキの葱味噌焼 ほうれん草とキャベツのなめ茸和え 果物	だし汁 醤油 味噌 マヨネーズ 醤油 みりん	1 3 2	米 板麩	豆腐 カジキ	えのき 葱 葱 ほうれん草 キャベツ 人参 夏みかん	スキムミルク 牛乳 かぼちゃ マドレーヌ	ビスケット
12	27	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ポテトサラダ 果物	だし汁 味噌 醤油 酢 砂糖 マヨネーズ	1 3 2	米 じゃが芋	高野豆腐 鶏肉 ハム	玉葱 小松菜 ふのり 生姜 にんにく 人参 胡瓜 オレンジ	スキムミルク お茶 肉味噌うどん	ゼリー クラッカー
13	28	ご飯 かき玉汁 厚揚げと小松菜の麻婆炒め 春雨の中華サラダ 果物	だし汁 醤油 醤油 みりん コンソメ 醤油 酢 砂糖 ごま油	1 3 2	米 春雨	卵 厚揚げ 豚肉	玉葱 ほうれん草 小松菜 人参 葱 生姜 にんにく 人参 胡瓜 もやし もずく メロン	スキムミルク 牛乳 フルーツサンド	せんべい
14	29	ジャムサンド スープ ミートボールトマト煮込み 野菜サラダ 果物	コンソメ 醤油 コンソメ 塩 砂糖 醤油 酢 砂糖 油	1 3 2	パン 春雨 パン粉 バター	合挽肉 粉チーズ 牛乳 ツナ缶	いちごジャム 人参 玉葱 小松菜 玉葱 にんにく パセリ キャベツ 人参 胡瓜 コーン バナナ	スキムミルク お茶 五平餅	クッキー
15	30	ご飯 豚汁 ぶりの中華揚げ トマト添え ひじき煮	だし汁 味噌 醤油 砂糖 ごま油 醤油 みりん 砂糖	1 3 2	米 片栗粉 油	豚肉 豆腐 ぶり	人参 大根 葱 ごぼう 葱 生姜 トマト ひじき 人参 いんげん 干椎茸	スキムミルク フルーチェムース Caせんべい	ビスケット
16		ビビンバ丼 清汁 かれいの磯辺揚げ トマト添え 果物	味噌 醤油 酢 みりん だし汁 醤油	3 1 1	米 天ぷら粉 油	豚挽肉 卵 豆腐 油揚げ かれい	ほうれん草 人参 もやし 生姜 にんにく 玉葱 わかめ 青のり トマト オレンジ	スキムミルク 牛乳 チーズポテト	ヨーグルト せんべい
10	24	たぬきうどん 肉じゃが 果物	だし汁 醤油 醤油 砂糖	2 3	うどん 揚げ玉 じゃが芋	豚肉	わかめ 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	クッキー
17	31	中華飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 果物	コンソメ 醤油 だし汁 味噌 醤油 砂糖	2 1 2	米	豚肉 豆腐	白菜 人参 ピーマン 葱 わかめ 南瓜 バナナ	スキムミルク 牛乳 ジャムサンド	せんべい
20	お誕生会	炊き込みご飯 清汁 カジキの竜田揚げ トマト添え アスパラサラダ 果物	醤油 みりん だし汁 醤油 醤油 みりん マヨネーズ	1 1 3 2	米 花麩 そうめん 片栗粉 油	油揚げ かじき ハム	人参 絹さや みつば 生姜 トマト アスパラ キャベツ 人参 コーン メロン	スキムミルク 牛乳 ピーチババロア	ビスケット

	3歳未満児目標量	今月の摂取量
エネルギー	500Kcal	535 Kcal
たんぱく質	20 g	22 g
脂 質	13 g	17 g
塩 分	1.5 g	1.8 g

【 味付基準 】
1：薄味 2：適度 3：濃いめの味
【 留意点 】 野菜はやわらかく煮て、食べやすく切る。
＊給食展示 8日・16日・20日

