

# 5月 献立表

いっぽ保育園(離乳食中期)

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	ささみミンチ、絹ごし豆腐、育児ミルク	オレンジ、たまねぎ、さんとうさい、にんじん、ピーマン	
2	日						
3	月	憲法記念日					
4	火	みどりの日					
5	水	こどもの日					
6	木	ミルク粥 すまし汁 お浸し もも缶	ミルク	米、じゃがいも、小麦粉	育児ミルク、ささみミンチ	もも、きゅうり、たまねぎ、にんじん	
7	金	そばろそば 煮物 グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば	ささみミンチ、育児ミルク、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがうり	
8	土	野菜雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	ささみミンチ、育児ミルク、納豆	オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	
9	日						
10	月	全がゆ すまし汁 煮魚 煮物	ミルク	米	かれない、育児ミルク、絹ごし豆腐	ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん	
11	火	雑炊 すまし汁 キャベ煮物 りんご	ミルク	米	ささみミンチ、育児ミルク	りんご、キャベツ、からしな、ピーマン、にんじん	
12	水	全がゆ すまし汁 煮物	ミルク	米、さつまいも	ささみミンチ、育児ミルク、絹ごし豆腐	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん	
13	木	全がゆ 野菜スープ 煮物	ミルク	米	鶏肉、木綿豆腐、育児ミルク	まくわうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	
14	金	全がゆ すまし汁 煮魚 お浸し	ミルク	米	たら、木綿豆腐、育児ミルク、ささみミンチ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ	
15	土	煮込みラーメン オレンジ	ミルク	中華めん	育児ミルク、ささみミンチ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	
16	日						

日	曜	昼食献立名(★印卵使用)	3時おやつ(★印使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝のおやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ミルク粥 すまし汁 お浸し もも缶	ミルク	米、じゃがいも、小麦粉	育児ミルク、ささみミンチ	もも、きゅうり、たまねぎ、にんじん	
18	火	全がゆ すまし汁 煮魚 バナナ	ミルク	米	さけ、育児ミルク	バナナ、キャベツ、とうがらん、にんじん、ねぎ	
19	水	そばろそば 煮物 グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば	育児ミルク、絹ごし豆腐	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがうり	
20	木	全がゆ すまし汁 煮物	ミルク	米	ささみミンチ、育児ミルク	パイナップル、たけのこ、ほうれんそう、トマト、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが	
21	金	全粥 すまし汁 煮物 お浸し	ミルク	米、さつまいも	育児ミルク、ささみミンチ	りんご、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ	
22	土	野菜雑炊 すまし汁 オレンジ	ミルク	米	ささみミンチ、育児ミルク、納豆	オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん	
23	日						
24	月	全がゆ すまし汁 煮魚 煮物	ミルク	米	かれない、育児ミルク、絹ごし豆腐	ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん	
25	火	雑炊 すまし汁 キャベ煮物 りんご	ミルク	米	ささみミンチ、育児ミルク	りんご、キャベツ、からしな、ピーマン、にんじん	
26	水	全がゆ すまし汁 煮物	ミルク	米、さつまいも	ささみミンチ、育児ミルク、絹ごし豆腐	こまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん	
27	木	全がゆ 野菜スープ 煮物	ミルク	米	鶏肉、木綿豆腐、育児ミルク	まくわうり、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	
28	金	全がゆ すまし汁 煮魚 お浸し	ミルク	米	たら、木綿豆腐、育児ミルク、ささみミンチ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ	
29	土	煮込みラーメン オレンジ	ミルク	中華めん	育児ミルク、ささみミンチ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	
30	日						
31	月	ミルク雑炊 すまし汁 お浸し スキムヨーグルト	ミルク	米	ささみミンチ、ヨーグルト、スキムミルク、育児ミルク、しらす干し、きな粉	りんご、たまねぎ、とうがらん、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ピーマン、ねぎ	

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

作成者： 管理栄養士 桑江 綾子