

# 5月 献立表

いっぽ保育園(離乳食後期)

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 みそ汁 オレンジ	ミルク	米	豚肉、育児ミルク、絹ごし豆腐、みそ	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	シチューライス 中華スープ コロコロきゅうり 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、大豆	もも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ、セロリ、わかめ	
7	金	★肉そば ★ゴーヤーのかき揚げ グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば、小麦粉、油、三温糖	豚肉、かまぼこ、育児ミルク、絹ごし豆腐、だし骨、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがうり	
8	土	野菜そぼろ丼 みそ汁 オレンジ	ミルク	米、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、育児ミルク、納豆、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、わかめ	
9	日						
10	月	軟飯 みそ汁 かれのいのケチャップ煮 煮物	ミルク	米、油、片栗粉、砂糖	かれのい、育児ミルク、絹ごし豆腐、みそ	ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ねぎ、なめこ	
11	火	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩磯あえ りんご	ミルク	米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、育児ミルク、みそ	りんご、キャベツ、なす、からしな、もずく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、のり	
12	水	軟飯 みそ汁 豆腐とひき肉の煮物 もやしの酢あえ	ミルク	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、育児ミルク、絹ごし豆腐、みそ	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん、しいたけ、きくらげ	
13	木	軟飯 野菜スープ 鶏肉の照り焼き モウイのツナ和え	ミルク	米、片栗粉、砂糖、油	鶏肉、木綿豆腐、育児ミルク、ツナ缶	まくわうり、キウイ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	
14	金	軟飯 おかず汁 さばと新ごぼうの煮つけ はるさめの酢の物	ミルク	米、はるさめ、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、育児ミルク、鶏肉、みそ	グレープフルーツ、なす、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、みかん、コーン、にんじん、しいたけ	
15	土	ラーメン オレンジ	ミルク	中華めん、ごま油	育児ミルク、豚肉	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	シチューライス 中華スープ コロコロきゅうり 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、大豆	もも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、なす、ねぎ、えのきたけ、セロリ、わかめ	
18	火	軟飯 みそ汁 さけのちゃんちゃん焼き ポイルスナップえんどう	ミルク	米、油、砂糖	さけ、育児ミルク、みそ	バナナ、キャベツ、とうがんと、スナップえんどう、しめじ、にんじん、ねぎ	
19	水	★肉そば ★ゴーヤーのかき揚げ グレープフルーツ	ミルク	沖縄そば、小麦粉、油、三温糖	豚肉、かまぼこ、育児ミルク、絹ごし豆腐、だし骨、卵	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、にがうり	
20	木	軟飯 ★トマトスープ(卵) 鶏肉の竜田揚げ 炊き合わせ	ミルク	米、さといも、片栗粉、油	鶏肉、育児ミルク、卵	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	軟飯 みそ汁 鶏肉の煮物 おくらの梅和え	ミルク	米、さつまいも、砂糖	鶏肉、みそ、育児ミルク	りんご、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、なす、たまねぎ、オクラ、ねぎ、わかめ	
22	土	野菜そぼろ丼 みそ汁 オレンジ	ミルク	米、砂糖、油、ごま油	豚ひき肉、育児ミルク、納豆、みそ、油揚げ	オレンジ、たまねぎ、こまつな、キャベツ、コーン、ねぎ、にんじん、わかめ	
23	日						
24	月	軟飯 みそ汁 かれのいのケチャップ煮 煮物	ミルク	米、油、片栗粉、砂糖	かれのい、育児ミルク、絹ごし豆腐、みそ	ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、もやし、ねぎ、なめこ	
25	火	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩磯あえ りんご	ミルク	米、片栗粉、砂糖、ごま油	豚ひき肉、育児ミルク、みそ	りんご、キャベツ、なす、からしな、もずく、ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、のり	
26	水	軟飯 みそ汁 豆腐とひき肉の煮物 もやしの酢あえ	ミルク	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	鶏ひき肉、育児ミルク、絹ごし豆腐、みそ	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん、しいたけ、きくらげ	
27	木	軟飯 野菜スープ 鶏肉の照り焼き モウイのツナ和え	ミルク	米、片栗粉、砂糖、油	鶏肉、木綿豆腐、育児ミルク、ツナ缶	まくわうり、キウイ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	
28	金	軟飯 おかず汁 さばと新ごぼうの煮つけ はるさめの酢の物	ミルク	米、はるさめ、砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐、育児ミルク、鶏肉、みそ	グレープフルーツ、なす、きゅうり、ごぼう、たまねぎ、みかん、コーン、にんじん、しいたけ	
29	土	ラーメン オレンジ	ミルク	中華めん、ごま油	育児ミルク、豚肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	
30	日						
31	月	ブラウنشチューライス すまし汁 しらすサラダ ヨーグルト和え	ミルク	米、油、砂糖、小麦粉、黒糖粉	豚ひき肉、ヨーグルト、育児ミルク、しらす干し、かつお節	たまねぎ、とうがんと、チンゲンサイ、りんご、キャベツ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、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