



# 平成30年5月分予定献立表

いぶんほいくえん

ひ 日	よう 曜	こん だ て め い 献 立 名	ざいりょう				かんしよく		
			ちやにくとなる しよくひん	ねつやちからとなる しよくひん	からだのちようしをととのえる しよくひん	そのた	午前おやつ	午後おやつ	長時間
							3歳未満児	全園児	長時間保育児
1	火	ごぼうのドライカレー ライス やさしいポトフ	ぶたひきにく ささみ	こめ あぶら カレールウ じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん ピース キャベツ だいこん コーンかん	コンソメ しょうゆ		おちゃ ビスケット	おかし
2	水	チキンライス コーンスープ	とりにく	こめ さとう あぶら マーガリン あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルー ム ピース たまねぎ クリームコーンカン コーンカン パセリ	ケチャップ コンソメ		おちゃ 幼こめがし 未ポテトス ナック	おかし
7	月	たけのごはん みそしる ポイルワインナー ｽｯﾌﾟ えんどうのｽﾍﾟｰｽ せえ	とりにく かまぼこ あげ けずりぶし わかめ みそ とうふ ワイン ナー	こめ さとう じゃがいも	たけのこ にんじん ほししいたけ むきえだまめ えのきだけ	しょうゆ しらす	ぎゅうにゅう	おちゃ ビスケット	ヤクルト
8	火	ごはん しゅうまい はるさめサラダ みかんかん	とりにく	かたくりこ さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ コーン きゅうり にんじん はくさいしいたけ パセリ みか んかん	しょうゆ とりがらｽｰﾌﾟ ちゅうがｽｰﾌﾟ	ぎゅうにゅう	にゅうさんき んいんりょう パイがし	リンゴジュ ース
9	水	ごはん さばのみそに しんじゃがのもの はるきゃべつサラダ	さばのみそに とりにく	こめ じゃがいも さとう あぶ ら	たまねぎ にんじん いんげん	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	おちゃ☆ フルーツヨー グルト	ヤクルト
10	木	コッペパン ぎゅうにゅう にくだんごとまとｽｰﾌﾟ ゆでキャベツ ワインナー メロン	ぎゅうにゅう	コッペパン かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんじん とまとみずに キャベツ メロン	コンソメ ケチャップ	ぎゅうにゅう	おちゃ ブルーベリ ー タルト	オレンジ ジュース
11	金	ごはん パナナ ぎゅうにくとごぼうのあまから に ずましじる	ぎゅうにく	さとう ふ	ごぼう にんじん たけのこ むきえだまめ ねぎ えのきだけ	しょうゆ しらす しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ ヨーグルト	ヤクルト
12	土	カレーライス ミニゼリー	ぶたにく ミニゼリー	じゃがいも カレールウ	にんじん たまねぎ		かっぱえびせん		
14	月	ごはん やきり かぼちゃのそぼろあんかけ はるさめのずのもの	のり ぶたひきにく	こめ さとう あぶら かたくりこ はるさめ さとう	たまねぎ かぼちゃ ピース きゅうり にんじん コーン	さけ しょうゆ す	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレー ク	ヤクルト
15	火	マーボーどん バナナ ブロッコリーのごまネーズあえ	ぶたにく とうふ みそ	こめ かたくり さとう ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし バナナ	しょうゆ しらす さけ	ぎゅうにゅう	とうにゅう こめがし	リンゴジュ ース
16	水	ごはん ｲｶﾌﾗｲのれもん に キャベツのゆかりあえ パンプキンスープ そぼろごはん	ｲｶﾌﾗｲ ゆかり	ごはん さとう あぶら あぶら さとう ごま	れもんじる にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ しらす しょうゆ ｽｰﾌﾟのち もと	ぎゅうにゅう	おちゃ 幼みたらした んご 未むしかすて ら	ヤクルト
17	木	まろやかさつましる ごぼうとコーンのサラダ わかめごはん パインかん	みそけずりぶし とうにゅう けずりぶし ハム	さつまいも みりん ごま マヨドレ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう コーンかん	しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ やさしいタルト	オレンジ ジュース
18	金	かんとうに アスパラとチキンのソテー	とりにく こんぶ あつあ げ がんもどき けずり ぶし	さとう	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ こめがし コーンスナッ ク	ヤクルト
19	土	やきうどん バナナ	ぶたにく はなかつお	うどん あぶら	きゃべつ にんじん ピーマン たまねぎ バナナ	しょうゆ	キャラメルコーン		

※ 都合により献立を変更する場合があります。

★ 手作りおやつです。

おやつは、園独自のおやつにする場合があります。

平日	エネルギー 555kcal	たんぱく質 21.1g	脂質 17.5g	カルシウム 267	鉄 3.5mg
----	---------------	-------------	----------	-----------	---------



ひ 日	よ 曜	こ ん だ て め い 献 立 名	ざ い り ょう				か ん し ょ く		
			ち や に く と な る し ょ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	そ の た	午 前 お や つ	午 後 お や つ	長 時 間
21	月	なまあげとやさいのちゅうかどん 7月・20日のあまみそぞえ	ぶたにく なまあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	メロン ほししいたけ はくさい たまねぎ にんじん しょうが ちんげんさい たけのこ	スープのもと しょうゆ	3歳未満児	全園児	長時間保育児
22	火	パンズパン シーフードチャウダー ハンバーグ ボイルキャベツ ミニゼリー	とろひきにく ハンバーグ エビ イカ ぎゅうにゅう ミニゼリー	じゃがいも パター かたくりこ	たまねぎ にんじん コーンかん キャベツ クリームコーンかん フロッコリー	コンソメ キャベツ	ぎゅうにゅう	はっこうにゅう ケーキ 未 ロールケーキ	リンゴジュース
23	水	ごはん さかなのだったあげ やさいあんかけ すましる パナナ	あかうお	こめ みりん かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ ヨーグルト	ヤクルト
24	木	ごもくちゅうかさそば ツナサラダ コアコア	ぶたにく ツナかん ヨーグルト	ちゅうかさそば ごまあぶら ドレッシング	もやし きゅうべつ にんじん ほししいたけ きゅうり コーンかん	スープのもと しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ ビスケット	オレンジ ジュース
25	金	おやこどん キャベツとコンソメのごまあえ フルーツ	たまご とりにく のり かまぼこ けずりぶし	こめ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ ビスケット	ヤクルト
26	土	ハヤシライス ミニゼリー	ぶたにく ミニゼリー	こめ ハヤシルウ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん	ケチャップ	やさいスナック		
28	月	カレーソーススパゲティ つなサラダ	ぶたひきにく つなかん	あぶら スパゲティ カ レールウ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく コーン	コンソメ ケチャップ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーク	ヤクルト
29	火	だいずごはん みそしる キャベツのあますあえ	だいず あげ じゃこ とりにく とうふ みそ けずりぶ し わかめ	こめ さとう	にんじん ほししいたけ むきえだまめ	しょうゆ	ぎゅうにゅう	☆フルーツポ ンチ	リンゴジュース
30	水	しょくパン ジャム とりにくとじゃがいものあげ に つぶつぶトツとしろいんげんの ホタテジュ	とりにく ぎゅうにゅう	あぶら みりん さとう かたくりこ じゃがいも	ピーマン しょうが	しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	おちゃ カルシウムせ んべい	ヤクルト
31	木	わかめごはん さかなのにつけ アツリのごまあえ のっぺいじる	わかめ かじき	こめ ごま あぶら さとう	フロッコリー	てんちゃ	ぎゅうにゅう	おちゃ たまごなしプ リン	オレンジ ジュース

※ 都合により献立を変更する場合があります。 ★ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつにする場合があります。  
午後のおやつで( )は、乳児のおやつです。

## 給食だより

## 健康は食事で決まります。

食事の摂り方と健康には大きな関連があります。幼児期は、健康的な生活を送るための基礎を身につける大切な時期です。

### ①健康的な食べ方



1日3食しっかりと・・・

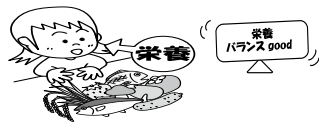


たんぱく質と野菜を揃える

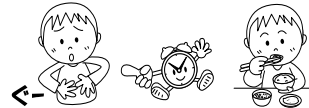


砂糖・脂肪に注意

### ②健康的な食材の選び方



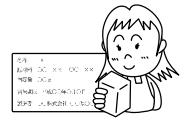
多種類の食材・栄養価の高い旬の食材を活用



お腹がすいた時に食事を提供する



地域の食材を活用



食品表示を確認して安全な食品を選択

### ③ 調理の技術

咀嚼・嚥下、消化機能が未発達な子どもに適した調理をしましょう。

固い食材の切り方  
繊維を考慮して噛みやすいように切る



やわらかい食材の切り方  
適量を噛み切れるように大きめに切る

※大人の食事にひと手間かけて、子どもにあった食事に変えましょう！！

平成30年度

5月分離乳食献立表

(乳児園参考献立)

		生後 5・6か月頃		7・8か月頃		9～11か月頃	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	火	人参がゆ ポテトスープの裏ごし	米 人参 キャベツ 大根 玉 ねぎ ジャがいも スープ ルー	人参がゆ ポテトスープつぶし	同	野菜クリームかゆ 野菜のポトフつぶし	ささみきざみ
2	水	野菜かゆ コーンスープ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 コーン缶	トマトかゆ コーンスープつぶし	+ケチャップ	トマトかゆ コーンスープつぶし	+とり肉きざみ
7	月	人参かゆ 豆腐みそ汁裏ごし えんどうの裏ごし	米 人参 豆腐 ジャがいも みそ スナックえんどう	7倍かゆ 豆腐みそ汁つぶし えんどうのつぶし	+わかめきざみ +さやえんどう	五目かゆ 豆腐みそ汁裏ごし えんどうのきざみ	+あげ とり肉きざみ
8	火	10倍かゆ 中華スープ裏ごし フルーツ裏ごし	米 ミルク 白菜 玉ねぎ キャベツ スープ フルーツ	7倍かゆ 中華スープつぶし フルーツつぶし		5倍かゆ 中華スープつぶし フルーツきざみ	パン 牛乳 +ミンチ
9	水	10倍かゆ じゃが芋煮物裏ごし キャベツの裏ごし	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ チ ンゲン菜	7倍かゆ じゃが芋煮物つぶし キャベツのつぶし	+しらす	5倍かゆ じゃが芋煮物つぶし スープつぶし	+ミンチ
10	木	パンかゆ トマトスープ裏ごし ブロッコリーの裏ごし	パン ミルク トマト 玉ねぎ 人参 ジャが芋 ブロッコリー	パンかゆ トマトスープつぶし ブロッコリーのつぶし	同	パンかゆ トマトスープつぶし ブロッコリーのきざみ	パン +ミンチ
11	金	10倍かゆ とうふすまし汁裏ごし 人参裏ごし	米 とうふ 人参 だし汁	7倍かゆ とうふすまし汁つぶし 人参つぶし		5倍かゆ とうふすまし汁つぶし 人参煮きざみ	同
12	土	10倍かゆ みそ汁裏ごし	米 ジャがいも にんじん たまねぎ だし汁	7倍かゆ みそ汁つぶし	+わかめきざみ	わかめかゆ みそ汁つぶし	+あげ
14	月	10倍かゆ 野菜煮裏ごし	米 人参 玉ねぎ かぼちゃ	7倍かゆ 野菜煮つぶし	同	5倍かゆ 野菜煮つぶし	ミンチ
15	火	10倍かゆ 五目汁の裏ごし とうふの裏ごし	米 人参 大根 里芋 だし汁 とうふ	7倍かゆ 五目汁つぶし ブロッコリーつぶし とうふつぶし	+ブロッコリー	5倍かゆ やさいスープ つぶし ブロッコリーき ざみ とうふ味噌がけ	+とり肉きざみ 味噌
16	水	10倍かゆ かぼちゃスープ裏ごし 人参の裏ごし	米 ミルク かぼちゃ ジャが いも たまねぎ キャベツ スープ 人参	7倍かゆ かぼちゃスープつぶし 人参つぶし		5倍かゆ かぼちゃスープつぶし 人参つぶし	ミンチ
17	木	人参かゆ みそ汁裏ごし	米 人参 みそ さつまいも 白菜 だし汁	二色かゆ みそ汁つぶし	+卵黄 +豆乳	二色かゆ みそ汁つぶし	+ミンチ ごま
18	金	10倍かゆ 野菜煮物裏ごし アスパラの裏ごし	米 大根 人参 だし汁 アスパラ なまあげ中身	7倍かゆ 野菜煮物つぶし アスパラつぶし フルーツつぶし	+フルーツ	5倍かゆ 野菜煮物つぶし アスパラきざみ フルーツきざみ	+とり肉きざみ
19	土	めんとうろとろ煮 フルーツ裏ごし	うどん キャベツ 人参 玉ねぎ フルーツ	めんくたくた煮 フルーツつぶし	同	めんくたくた煮 フルーツつぶし	+ミンチ
21	月	10倍かゆ 生あげ中身煮物裏ごし 人参裏ごし	米 はくさい 生あげ中身 玉ねぎ 人参	7倍かゆ 生あげ中身煮物つぶし 人参つぶし フルーツつぶし	+フルーツ	5倍かゆ 生あげ中身煮物つぶし 人参きざみ フルーツきざみ	+ミンチ
22	火	パンかゆ じゃが芋煮裏ごし 野菜スープ裏ごし	パン ミルク ジャが芋 人参 たまねぎ ブロッコリー いんげん スープ キャベツ	パンかゆ じゃが芋煮つぶし 野菜スープつぶし	同	パンかゆ じゃが芋煮きざみ 野菜スープつぶし	パン +とり挽肉
23	水	10倍かゆ 豆腐のつぶし煮 野菜煮の裏ごし	米 豆腐 人参 玉ねぎ ぶ	7倍かゆ ぶのくたく たに 豆腐の野菜煮つぶし 野菜煮つぶし	+しらす干し	5倍かゆ ぶつぶし 豆腐の野菜煮つぶし 野菜煮つぶし	+ミンチ
24	木	10倍かゆ 野菜スープの裏ごし フルーツうらごし	※米 もやし キャベツ 人参 スープ フルーツ	7倍かゆ 野菜スープつぶし フルーツつぶし	+ツナ缶湯通し	5倍かゆ 野菜スープつ ぶし ツナサラダきざみ フルーツきざみ	+きゅうり
25	金	野菜かゆ キャベツの裏ごし	米 玉ねぎ 人参 キャベツ	やさいかゆ ぶつぶし キャベツつぶし フルーツつぶし	フルーツ	やさいかゆ ぶつぶし ごま和えきざみ フルーツきざみ	+ささみきざみ +すりごま
26	土	人参かゆ 野菜スープ裏ごし	米 人参 玉ねぎ ジャが芋 スープ	トマトかゆ 野菜スープつぶし	+ケチャップ	トマトかゆ 野菜スープつぶし チーズきざみ	
28	月	野菜の煮物の裏ごし トマト裏ごし	ミルク 玉ねぎ 人参 トマト	スバゲティくたくた煮 トマトつぶし	+ツナ缶湯通し +うどん	スバゲティくたくた煮 トマトきざみ	
29	火	大豆かゆ 豆腐みそ汁裏ごし キャベツ裏ごし	米 大豆 人参 豆腐 じゃが芋 みそ だし汁 キャベツ	大豆かゆ 豆腐みそ汁つぶし キャベツつぶし	+わかめきざみ	大豆かゆ 豆腐みそ汁つぶし キャベツきざみ	+あげ とり肉きざみ
30	水	10倍かゆ 煮魚ほぐし 野菜スープ裏ごし	※米 ※白身魚 玉ねぎ じゃが芋 人参	7倍かゆ 煮魚ほぐし 野菜スープつぶし	同	五目かゆ 野菜スープつぶし	+ ヒーマン とり肉きざみ いんげんペースト
31	木	10倍かゆ のっぺい汁 の裏ごし アロカリの裏 ごし	米 人参 大根 里芋 だし汁 アロカリ	7倍かゆ のっぺい汁つ ぶし ブロッコリーつ ぶし	同	5倍かゆ のっぺい汁つ ぶし ブロッコリーきざ み	+とり肉きざみ

※ 印は献立以外の材料になります。