

5月予定献立表

令和6年度 幼保連携型認定こども園おおい

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食献立名		午後 おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	水	せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のバーベキューソース かわりきんぴら みそ汁(あげ・もやし)	☆きな粉トースト 牛乳	米 砂糖 油 パン マーガリン	鶏肉 さつま揚げ みそ 油あげ 牛乳	生姜 パイン 玉ねぎ 大根 人参 グリーンピース もやし
2	木	えびせん 牛乳	ごはん	チンジャオロース さつまいものオレンジ煮 みそ汁(キャベツ・ねぎ)	揚げせんべい ミニドーナツ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも バター	豚肉 みそ 牛乳	もやし ピーマン 人参 たけのこ キャベツ ねぎ オレンジジュース
7	火	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	かれいのごまだれ焼き 小松菜のナムル みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	☆やきそば 麦茶	米 油 砂糖 ごま 蒸し中華そば	むきかれい ハム みそ 豆腐 豚肉 牛乳	小松菜 もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ 人参
8	水	ポーロ 牛乳	バター ロール	チリコンカン フレンチサラダ スープ(ベーコン・コーン)	☆そぼろごはん 麦茶	パン 油 砂糖 マヨネーズ	大豆 豚肉 ベーコン 鶏肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン
9	木	せんべい 牛乳	チキン カレー	すき昆布の炒め煮 フルーツ(オレンジ)	ビスケット しょうゆせんべい のむヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 ちくわ のむヨーグルト	玉ねぎ 人参 すき昆布 オレンジ
10	金	サブシ 牛乳	うどん	そら豆のかき揚げ 大根ときゅうりの中華あえ	☆キャラメル パウンドケーキ 牛乳	うどん 小麦粉 砂糖 ホットケーキの素 バター キャラメルシュガー	ウインナー 豆乳 牛乳 卵 かまぼこ	そら豆 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ねぎ
11	土	のりせんべい 牛乳	ごはん	豚肉の生姜焼き キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ふ・玉ねぎ)	カステラ ごませんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ 小麦粉	豚肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン
13	月	ビスケット 牛乳	ごはん	肉じゃが 海藻サラダ みそ汁(あげ・なめこ)	☆アメリカンドック 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま 油 ホットケーキの素	豚肉 ツナ みそ 油あげ ウインナー 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり ひじき わかめ なめこ
14	火	やさいせん 牛乳	ごはん	春巻 人参サラダ みそ汁(えのき・なす)	☆クッキー 牛乳	米 春巻の皮 マヨネーズ バター かつおの素 油 砂糖 春雨	豚肉 えび みそ	しいたけ 人参 きゅうり たけのこ えのき 茸 なす
15	水	パイ 牛乳	カレー うどん	ポイルドウインナー もやしと キャベツの中華あえ	☆チーズ スティックパイ 牛乳	うどん バター 小麦粉 砂糖 片栗粉 油 パイシート	鶏肉 ウインナー 粉チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし
16	木	塩せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ キャベツと きゅうりごま昆布和え みそ汁(大根・ねぎ)	☆ドーナツ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 ごま 油 ホットケーキの素	鶏肉 みそ 牛乳 豆腐	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 塩こんぶ ねぎ 大根
17	金	クラッカー 牛乳	ごはん	肉野菜炒め マセドアンサラダ みそ汁(ふ・わかめ)	☆バナナ蒸しパン 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ふ ホットケーキの素	豚肉 みそ 豆乳 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 コーン わかめ バナナ
18	土	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	豚肉と玉ねぎの甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ねぎ・もやし)	ビスケットサンド 塩せんべい 牛乳	米 砂糖 油	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン キャベツ 塩こんぶ ねぎ もやし
20	月	クッキー 牛乳	ごはん	照焼ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	☆かんたんくずもち 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 豆乳 みそ 牛乳 ロースハム	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ
21	火	せんべい 牛乳	ごはん	かじきの煮魚 ほうれん草のサラダ みそ汁(あげ・ねぎ)	サブシ せんべい(塩味) 牛乳	米 砂糖 油	かじき鮪 ハム みそ 油あげ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ
22	水	えびせん 牛乳	食パン	ポテトオムレツ キャベツとパインサラダ スープ(えのき・わかめ)	☆鮭・わかめごはん 麦茶	パン じゃがいも 油 砂糖 米 マヨネーズ	ベーコン 卵 鮭 牛乳	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり パイン えのき 茸 わかめ 青菜 のり
23	木	ビスケット 牛乳	ごはん	ミックスフライ フロッコリーのおかか和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	☆フルーツ ヨーグルト 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	豚肉 いか ちくわ 糸けつり みそ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ フロッコリー きゅうり 人参 なす みかん パイン 黄桃
24	金	しょうゆ せんべい 牛乳	キーマ カレー	切干大根の炒め煮 りんごゼリー	おせんべい クッキー のむヨーグルト	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 さつま揚げ	玉ねぎ 人参 切干大根
25	土	サブシ 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツともやしドレッシング和え スープ(コーン・人参)	黒糖ロール うすやきせんべい 牛乳	米 油 砂糖 パン	鶏肉 牛乳	玉ねぎ トマト コーン グリーンピース キャベツ もやし 人参
27	月	せんべい 牛乳	うどん	白身魚の磯辺焼き もやしと きゅうりのおかか和え	☆ジュシー 麦茶	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	メルルーサ 糸けつり 鶏肉 豚肉 牛乳	青のり もやし きゅうり 人参 ねぎ グリーンピース
28	火	ポーロ 牛乳	ごはん	シュウマイ 春雨の中華サラダ わかめの生姜スープ	☆ラスク 牛乳	米 片栗粉 油 春雨 砂糖 パン シュウマイの皮 マーガリン マヨネーズ	豚肉 ハム ほうたて 粉チーズ 牛乳	干椎茸 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし 人参 わかめ ねぎ
29	水	のりせんべい 牛乳	バター ロール	チキンマカロニグラタン キャベツとツナのサラダ スープ(人参・ハム)	コーンスナック 牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ ハム ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参
30	木	やさいせん 牛乳	ごはん	鶏肉の寄せ焼き 揚げ人参のごま和え みそ汁(えのき・かぼちゃ)	☆キャラメルプリン 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ごま パン粉 油 じゃがいも キャラメルシュガー	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 えのき 茸 チンゲン菜
31	金 誕生会	塩せんべい 牛乳	チキン ライス	豚カツ キャベツとパインのサラダ スープ(もやし・わかめ) 野菜ジュース	ケーキ 牛乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり みかん もやし わかめ

平均 乳児食(基準献立)エネルギー456kcal たんぱく質17.2g 脂質15.1g 塩分1.5g ※献立変更により栄養価が変わることがあります  
 幼児食(基準献立)エネルギー532kcal たんぱく質21.2g 脂質17.6g 塩分1.8g

# 5月 離乳食 献立表

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
1	水	おかゆ	軟飯	とり肉のコンソメ煮………… とり肉 コンソメ 野菜のやわらか煮………… 大根 人参 みそ汁…………… もやし みそ かつおだし	
2	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮………… とり肉 もやし ピーマン 砂糖 しょう油 野菜のやわらか煮………… さつまいも みそ汁…………… キャベツ みそ かつおだし	
7	火	おかゆ	軟飯	煮魚…………… かれい 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮………… 小松菜 もやし みそ汁…………… 豆腐 玉ねぎ みそ かつおだし	
8	水	おかゆ	軟飯	肉団子と野菜のケチャップ煮… とり挽肉 玉ねぎ 人参 コンソメ ケチャップ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり 人参 スープ…………… キャベツ コンソメ	
9	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮………… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮…………… 人参 スープ…………… 玉ねぎ コンソメ	
10	金	煮込みうどん		とり肉と野菜の旨煮………… とり肉 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… 大根 きゅうり 人参 フルーツ…………… みかん	
11	土	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり みそ汁…………… 玉ねぎ かつおだし みそ	
13	月	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮………… とり肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 みそ汁…………… 玉ねぎ かつおだし みそ	
14	火	おかゆ	軟飯	肉団子の旨煮…………… とり挽肉 人参 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 みそ汁…………… なす かつおだし みそ	
15	水	煮込みうどん		とり肉と野菜のコンソメ煮………… とり肉 玉ねぎ 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 フルーツ…………… みかん	
16	木	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり 人参 みそ汁…………… 大根 かつおだし みそ	
17	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮………… とり肉 キャベツ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 ジャガイモ みそ汁…………… わかめ かつおだし みそ	

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
18	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮…… とり肉 玉ねぎ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ みそ汁…………… もやし かつおだし みそ	
20	月	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮…… とり挽肉 コンソメ ケチャップ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 ジャガイモ みそ汁…………… 玉ねぎ きゃべつ かつおだし みそ	
21	火	おかゆ	軟飯	煮魚…………… かじき 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 ほうれん草 みそ汁…………… わかめ かつおだし みそ	
22	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ ピーマン コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり スープ…………… わかめ コンソメ	
23	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…………… とり肉 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 ブロccoli みそ汁…………… なす 玉ねぎ かつおだし みそ	
24	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…………… とり肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… 大根 人参 すまし汁…………… わかめ かつおだし	
25	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のケチャップ煮… とり肉 玉ねぎ コンソメ ケチャップ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 もやし スープ…………… 人参 コンソメ	
27	月	煮込みうどん		煮魚…………… メルルーサ 砂糖 しょう油 とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参	
28	火	おかゆ	軟飯	肉団子と野菜のコンソメ煮… とり挽肉 玉ねぎ コンソメ 野菜と春雨の柔らか煮… 春雨 人参 きゅうり スープ…………… わかめ コンソメ	
29	水	おかゆ	軟飯	とり肉とマカロニの豆乳煮… とり肉 マカロニ 玉ねぎ コンソメ 豆乳 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり スープ…………… 人参 コンソメ	
30	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮…………… ジャガイモ 人参 みそ汁…………… チンゲン菜 かつおだし みそ	
31	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮…………… とり肉 人参 玉ねぎ 砂糖 しょう油 野菜の柔らか煮…………… キャベツ きゅうり スープ…………… わかめ コンソメ	