

5月予定献立表

令和7年度 幼保連携型認定こども園おおのだい

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	木	サブシ 牛乳	ごはん	豚肉と豆腐の甘辛煮 もやしとハムのナムル みそ汁(なめこ・ねぎ)	☆パウンドケーキ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 抹茶の素 バター	豚肉 豆腐 ハム みそ 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 さやいんげん もやし きゅうり なめこ ねぎ
2	金	せんべい 牛乳	ごはん	照焼ハンバーグ キャベツのごま酢あえ みそ汁(玉ねぎ・ふ)	☆プリン 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま ふ	豚肉 みそ 牛乳 卵	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参
7	水	ポーロ 牛乳	キーマ カレー	すき昆布の炒め煮 クレープゼリー	クラッカー 塩せんべい 牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 牛乳 ちくわ	玉ねぎ 人参 グリーンピース すき昆布
8	木	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	白身魚のパン粉焼き ブロッコリーのごまマヨネーズ みそ汁(あげ・大根)	☆いももち 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま じゃがいも 片栗粉	メルルーサ ツナ みそ 油あげ 牛乳	にんにく ブロッコリー きゅうり 人参 大根
9	金	やさいせん 牛乳	ごはん	ブルコギ 海藻サラダ コーンスープ(中華風)	クッキー 青のりせんべい のむヨーグルト	米 砂糖 油 ごま 片栗粉	豚肉 ツナ のむヨーグルト	にんにく 人参 もやし にら ピーマン きゅうり ねぎ ひじき わかめ コーン
10	土	ビスケット サンド 牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み もやしときゅうりのドレッシング和え スープ(ねぎ・わかめ)	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 グリーンピース もやし きゅうり わかめ ねぎ
12	月	塩せんべい 牛乳	うどん	そら豆のかき揚げ キャベツとハムのサラダ	厚切パウム ごませんべい 牛乳	うどん 小麦粉 油 砂糖	ウインナー ハム かまぼこ 牛乳	そら豆 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり あさつき
13	火	クラッカー 牛乳	ごはん	かじきの煮魚 ひじきサラダ みそ汁(大根・なめこ)	☆ナポリタン 牛乳	米 砂糖 油 スパゲティ	かじき鮪 ツナ みそ ハム 牛乳	生姜 ひじき もやし きゅうり 人参 なめこ 大根 ピーマン 玉ねぎ
14	水	塩せんべい 牛乳	食パン	ポークチュー キャベツときゅうりのサラダ フルーツ(オレンジ)	☆おかかごま ごはん 麦茶	パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 米 ごま デミグラスソース	豚肉 糸けつり 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ のり
15	木	クッキー 牛乳	ごはん	豚肉と玉ねぎの甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(キャベツ・もやし)	カステラ ごませんべい 牛乳	米 砂糖 小麦粉	豚肉 みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン きゅうり 人参 わかめ キャベツ もやし
16	金	しょうゆ せんべい 牛乳	ごはん	鶏肉の治部煮(石川県) ほうれん草の納豆和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	☆豆腐ドーナツ 牛乳	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも ホットケーキの素 油	鶏肉 納豆 糸けつり みそ 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 玉ねぎ
17	土	ビスケット 牛乳	ごはん	肉野菜炒め 浅漬(大根・きゅうり) みそ汁(ふ・ねぎ)	レーズンロール 塩せんべい 牛乳	米 油 片栗粉 ふ パン	豚肉 みそ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり ねぎ
19	月	せんべい 牛乳	カレー うどん	グリーンサラダ みかん	☆バナナ蒸しパン 牛乳	うどん 加ール 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 油 片栗粉 抹茶の素	鶏肉 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン バナナ
20	火	えびせん 牛乳	ごはん	豆腐のミートローフ かわりきんぴら みそ汁(小松菜・もやし)	揚げせんべい パイ 牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 砂糖	鶏肉 豆腐 さつま揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき 生姜 大根 グリーンピース もやし 小松菜
21	水	しょうゆ せんべい 牛乳	バター ロール	ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ スープ(ハム・えのき)	☆鮭ごはん 麦茶	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖 米 マヨネーズ	豚肉 ハム 鮭 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのき草 のり
22	木	ポーロ 牛乳	ごはん	かれいのごまだれ焼き ほうれん草のサラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	クッキー おせんべい のむヨーグルト	米 油 砂糖 ごま	むきかれい ツナ みそ 豆腐 のむヨーグルト	ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ
23	金	せんべい 牛乳	ごはん	干草焼き もやしときゅうりのおかか和え みそ汁(大根・えのき)	☆きな粉サンド 牛乳	米 油 砂糖 パン マーガリン	卵 豚肉 みそ 糸けつり 牛乳 きな粉	ひじき 人参 もやし きゅうり えのき草 大根
24	土	サブシ 牛乳	ごはん	豚肉と大根の甘辛煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(ねぎ・わかめ)	サブシ 揚げせんべい 牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	大根 玉ねぎ 人参 キャベツ 塩こんぶ わかめ ねぎ
26	月	のりせんべい 牛乳	ごはん	春巻 お浸し(キャベツ・人参) みそ汁(あげ・じゃがいも)	☆シュガー スティックパイ 牛乳	米 油 春巻の皮 じゃがいも 砂糖 パイシート 春雨	豚肉 糸けつり みそ えび 油あげ 牛乳	しいたけ たけのこ キャベツ 人参
27	火	ビスケット サンド 牛乳	うどん	白身魚の天ぷら もやしのごま和え	☆ひじきごはん 麦茶	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま 米	むきかれい ハム 鶏肉 油あげ 牛乳	もやし きゅうり 人参 あさつき ひじき
28	水	やさいせん 牛乳	食パン	マカロニミートグラタン コールスロー スープ(もやし・わかめ)	ビスケットサンド せんべい(塩味) 牛乳	パン マカロニ 油 バター 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 チーズ ハム 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく トマト キャベツ もやし わかめ
29	木	パイ 牛乳	ごはん	豆腐と豚肉のチャンプル ピーフンの中華風サラダ みそ汁(玉ねぎ・えのき)	☆ゼリー 牛乳	米 油 砂糖 ピーフン 油	豆腐 豚肉 ハム みそ 牛乳	人参 もやし 生姜 さやいんげん きゅうり 玉ねぎ えのき草
30	金 誕生会	しょうゆ せんべい 牛乳	ピラフ (ウイ ナー)	ささみフィンガーフライ フレンチサラダ スープ(わかめ・玉ねぎ) ぶどうとりんごジュース	ケーキ 牛乳	米 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ	ウインナー 鶏肉 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 わかめ
31	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 お浸し(もやし・きゅうり) みそ汁(ふ・大根)	スナックパン 青のりせんべい 牛乳	米 油 砂糖 ふ パン	鶏肉 糸けつり みそ 牛乳	玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり 人参 大根

平均 乳児食(基準献立)エネルギー435kcal たんぱく質16.6g 脂質14.1g 塩分1.4g ※献立変更により栄養価が変わることがあります
栄養価 幼児食(基準献立)エネルギー529kcal たんぱく質21.5g 脂質17.3g 塩分1.7g

5月 離乳食 献立表

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
1	木	おかゆ	軟飯	とり肉と豆腐の旨煮…… とり肉 豆腐 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮…… きゅうり 人参 みそ汁……… ねぎ みそ かつおだし	
2	金	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮… とり肉 玉ねぎ コンソメ ケチャップ 野菜の柔らか煮…… きゅうり 人参 キャベツ みそ汁……… 玉ねぎ みそ かつおだし	
7	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 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮……… 人参 すまし汁……… わかめ しょうゆ かつおだし	
8	木	おかゆ	軟飯	煮魚……… メルルーサ 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮……… ブロッコリー きゅうり 人参 みそ汁……… 大根 みそ かつおだし	
9	金	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 ピーマン 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮……… きゅうり 人参 スープ……… わかめ コンソメ	
10	土	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮……… とり肉 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮……… きゅうり もやし スープ……… わかめ コンソメ	
12	月	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 しょうゆ 野菜の柔らか煮……… きゅうり キャベツ フルーツ……… みかん	
13	火	おかゆ	軟飯	煮魚……… かじき 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮……… きゅうり 人参 みそ汁……… 大根 みそ かつおだし	
14	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮……… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ 人参 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮……… きゅうり キャベツ すまし汁……… 玉ねぎ しょうゆ かつおだし	
15	木	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜のコンソメ煮… とり肉 ピーマン 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮……… きゅうり 人参 みそ汁……… キャベツ みそ かつおだし	
16	金	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮……… とり肉 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮……… ほうれん草 人参 みそ汁……… ジャガイモ 玉ねぎ みそ かつおだし	
17	土	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 玉ねぎ コンソメ 野菜の柔らか煮……… きゅうり 大根 みそ汁……… わかめ みそ かつおだし	

	曜日	主食		副食	材料
		中期	後期		
19	月	煮込みうどん		とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり キャベツ 人参 フルーツ…………… みかん	
20	火	おかゆ	軟飯	肉団子のコンソメ煮… とり肉 豆腐 玉ねぎ 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮…………… 大根 人参 みそ汁…………… 小松菜 みそ かつおだし	
21	水	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮… とり肉 ジャガイモ 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり キャベツ スープ…………… キャベツ コンソメ	
22	木	おかゆ	軟飯	煮魚…………… かれい 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮…………… ほうれん草 きゅうり みそ汁…………… 豆腐 玉ねぎ みそ かつおだし	
23	金	おかゆ	軟飯	肉団子のケチャップ煮… とり肉 人参 コンソメ ケチャップ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 みそ汁…………… 大根 みそ かつおだし	
24	土	おかゆ	軟飯	とり肉と野菜の旨煮… とり肉 大根 人参 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ みそ汁…………… わかめ みそ かつおだし	
26	月	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 みそ汁…………… ジャガイモ みそ かつおだし	
27	火	煮込みうどん		煮魚…………… かれい 砂糖 しょうゆ とり肉のコンソメ煮… とり肉 コンソメ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参	
28	水	おかゆ	軟飯	とり肉とマカロニのコンソメ煮… とり肉 マカロニ 玉ねぎ 人参 コンソメ 野菜の柔らか煮…………… キャベツ 人参 スープ…………… わかめ コンソメ	
29	木	おかゆ	軟飯	とり肉と豆腐の旨煮… とり肉 豆腐 人参 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮…………… きゅうり 人参 みそ汁…………… 玉ねぎ みそ かつおだし	
30	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 しょうゆ 野菜の柔らか煮… キャベツ 人参 きゅうり スープ…………… 玉ねぎ コンソメ	
31	土	おかゆ	軟飯	とり肉の旨煮…………… とり肉 砂糖 しょうゆ 野菜の柔らか煮… きゅうり 人参 みそ汁…………… 大根 みそ かつおだし	