

# 5月分献立表



## \*\*\*お誕生会\*\*\*



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・午後おやつ の主な材料(菓子を除く)				エネルギー 上:未満 下:以上	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1金	ミルク菓子 小魚	チリコンカーン風 野菜のレモン風味和え	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 大豆	精白米 植物油 砂糖	レモン果汁 人参 トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく セロリー ホールコーン	酒 オールスパイス トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	557kcal 578kcal	
2土	ミルク菓子	ツナじゃが 果物	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶	精白米 じゃが芋 糸こんにやく 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	鯉節 みりん 酒 しょうゆ	553kcal 585kcal	
7木	ミルク菓子	ビーフハヤシ コーンサラダ	ミルクポテト ドーナツ	牛乳 牛肉 豆乳	精白米 上新粉 小麦粉 じゃが芋 バター 植物油 砂糖	人参 トマトホール缶 キャベツ 玉ねぎ にんにく セロリー ホールコーン	赤ワイン 食塩 こしょう ウスターソース オールスパイス しょうゆ 鯉節 ベイリーフ 米酢 ベーキングパウダー	577kcal 613kcal	
8金	ミルク菓子	魚の照り焼き ほうれん草のごま和え ごぼうの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鰯 油揚げ みそ	精白米 ごま 砂糖	ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし ごぼう しょうが	しょうゆ 酒 みりん 煮干し	509kcal 531kcal	
9土	ミルク菓子	炒り豆腐 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 食塩 みりん しょうゆ	556kcal 589kcal	
11月	ミルク菓子 チーズ	鶏肉のさっぱり煮 さやいんげんのおかか和え えのきたけの味噌汁	ミルク菓子	牛乳 花かつお 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 砂糖	さやいんげん 人参 キャベツ しょうが えのきたけ	しょうゆ みりん 米酢 煮干し	511kcal 493kcal	さやいんげん
12火	ミルク菓子	チャブチェ風 キャベツとちくわのかつおマヨネーズ わかめスープ	ミルク伊勢茶ときな粉 の揚げパン	牛乳 ちくわ 花かつお 鶏ひき肉 きな粉	精白米 テーブルロールパン 春雨 ごま ごま油 マヨネーズ 植物油 砂糖 グラニュー糖 粉砂糖	青菜 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが にんにく 干し椎茸 カットわかめ	しょうゆ 鯉節 ベイリーフ 食塩 抹茶	587kcal 630kcal	キャベツ
13水	ミルク菓子	煮魚 じゃが芋の塩きんぴら ビーフンのすまし汁	ミルク菓子	牛乳 白身魚	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	青菜 ビーマン 人参 玉ねぎ しょうが しめじ	酒 みりん しょうゆ 食塩 だし昆布	480kcal 495kcal	
14木	ミルク果物 (バナナ)	中華風五目豆腐 もやしのナムル	ミルク菓子 茹で空豆	牛乳 豚肉 豆腐	精白米 でんぶん ごま油 植物油 砂糖	中国菜 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし 空豆 にんにく ゆでたけのこ 生椎茸	酒 鯉節 ベイリーフ みり ん しょうゆ 食塩 米酢	488kcal 505kcal	きゅうり
15金	ミルク菓子	ケチャップライス 鶏肉の塩唐揚げ キャベツの昆布和え 大根のスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 ベーコン 鶏肉	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	オレンジ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが グリンピース えのきたけ 塩昆布	トマトケチャップ 食塩 こしょう 酒 しょうゆ 鯉節 ベイリーフ	543kcal 573kcal	キャベツ
16土	ミルク菓子	中華麺入りスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 中華麺 植物油	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 鯉節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう みりん	506kcal 524kcal	
18月	ミルク菓子	アスパラガスのグラタン コールスロー 春雨のスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 豚ひき肉	精白米 小麦粉 パン粉 マカロニ 春雨 バター 植物油 砂糖	アスパラガス 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ	白ワイン 食塩 こしょう 鯉節 米酢 ベイリーフ しょうゆ	554kcal 585kcal	アスパラガス
19火	ミルク菓子	魚のレモン風味焼き じゃが芋のごま浸し 大根の味噌汁	ミルクりんごゼリー	牛乳 鰯 ゼラチン 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 じゃが芋 ごま 砂糖	レモン果汁 りんごジュース 人参 ねぎ 大根 粉寒天	食塩 こしょう みりん しょうゆ 煮干し	471kcal 478kcal	
20水	ミルク菓子	豆腐チャンプルー キャベツの甘酢和え 手作りフレーク	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 豚肉 豆腐	精白米 ごま ごま油 植物油 砂糖	小松菜 人参 きゅうり キャベツ もやし ホールコーン 干し椎茸 青のり粉	酒 食塩 こしょう しょうゆ 米酢	556kcal 584kcal	キャベツ
21木	ミルク菓子	タンドリーチキン 春雨のサラダ 塩野菜スープ	ミルクバナナケーキ	牛乳 ヨーグルト ベーコン 鶏肉 鶏卵 豆乳	精白米 ホットケーキの素 春雨 植物油 砂糖	バナナ 人参 きゅうり 玉ねぎ もやし しめじ	食塩 カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 米酢 しょうゆ 鯉節 ベイリーフ こしょう	503kcal 525kcal	きゅうり
22金	ミルク菓子	クロック 添え野菜 わかめの味噌汁	ミルク菓子 小魚	牛乳 しらす干し 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 豆腐 みそ	精白米 小麦粉 パン粉 じゃが芋 植物油	人参 玉ねぎ キャベツ えのきたけ カットわかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース 煮干し	569kcal 604kcal	
23土	ミルク菓子	ポトフ 果物	ミルク菓子	牛乳 ウインナー	精白米 じゃが芋	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ	鯉節 ベイリーフ しょうゆ 食塩	516kcal 538kcal	
25月	ミルク菓子	鶏唐揚げの甘辛和え 海藻サラダ しめじのスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐	精白米 でんぶん ごま 植物油 砂糖	人参 ねぎ キャベツ しょうが ホールコーン しめじ カットわかめ	酒 トマトケチャップ しょうゆ 米酢 鯉節 ベイリーフ 食塩	533kcal 560kcal	
26火	ミルク果物 (バナナ)	魚のウスターソースかけ 粉ふき芋 玉ねぎの味噌汁	ミルク豆乳もち	牛乳 鰯 みそ 豆乳 きな粉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ しょうが 青のり粉	酒 しょうゆ ウスターソース 食塩 こしょう 煮干し	511kcal 531kcal	
27水	ミルク菓子	チキンカレー アスパラガスのサラダ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	アスパラガス 人参 キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン	赤ワイン 食塩 カレー粉 鯉節 トマトピューレ ウスターソース オールスパイス フルーツパウダー ベイリーフ 米酢 こしょう	570kcal 603kcal	アスパラガス
28木	ミルク菓子	豆腐の肉味噌かけ 人參しりしり風 水菜のすまし汁	ミルク焼きそば	牛乳 ツナ缶 花かつお 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ	精白米 中華麺 ごま油 植物油 砂糖	水菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 えのきたけ 青のり粉	みりん しょうゆ 酒 鯉節 食塩 ウスターソース こしょう	520kcal 541kcal	
29金	ミルク菓子	豚肉と玉ねぎの生姜風味 しそ粉和え もやしの味噌汁	ミルク菓子 昆布	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	精白米 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが 昆布	酒 しょうゆ しそ粉 煮干し	470kcal 481kcal	
30土	ミルク菓子	ポークビーンズ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	酒 鯉節 ベイリーフ 食塩 こしょう トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ	549kcal 578kcal	

※主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。  
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますのでご了承ください。  
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつを目分量です。



# 5月分 離乳食献立表 (目安)



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
2	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
7	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
8	金	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 ほうれん草、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 ほうれん草、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鯖(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
9	土	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
11	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
12	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 青菜、人参、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
13	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
14	木	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 人参、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 人参、玉ねぎ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
15	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
18	月	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
19	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、大根、じゃが芋	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 人参、大根、じゃが芋	煮魚 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
20	水	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 小松菜、人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 小松菜、人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
21	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	金	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
23	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
25	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、キャベツ	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
26	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 青菜、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 青菜、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鮭(白身魚) 幼児食野菜	幼児食刻み
27	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
28	木	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
29	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、キャベツ、玉ねぎ	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
30	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。