

5月

日付	月曜日	火曜日	水曜日 1日	木曜日 2日	金曜日 3日	土曜日 4日
昼食	 5月 こんだてひょう		ごはん タンダーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	ピースごはん ハンバーグ キャベツのマヨサラダ コンソメスープ(だいこん・わかめ)		
午後おやつ			牛乳 きつねにぎり	牛乳 こいのぼりパン		
カロリー			490 kcal	517 kcal		
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	 こどもの日	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ) オレンジ	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	鶏うどん 葉付きにんじんのかき揚げ ブロッコリーのコーン和え	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)
午後おやつ	 振替休日	牛乳 みかん入り豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳 ふりかけごはん	牛乳 揚げパン	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 ごまきな粉トースト
カロリー		493 kcal	490 kcal	492 kcal	515 kcal	509 kcal
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
昼食	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす)	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	ごはん タンダーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ) オレンジ	ごはん かれいのトマト缶煮込み ほうれん草のコーン炒め みそ汁(ねぎ・なす) バナナ	ごはん 鶏肉じゃが にんじんとピーマンの金平 みそ汁(生揚げ・キャベツ)
午後おやつ	牛乳 カレー蒸しパン(豆乳)	牛乳 コーンラーメン(味噌)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 にんじんドーナツ(豆乳)	牛乳 春野菜パスタ	牛乳 ホットケーキ(豆乳)
カロリー	499 kcal	509 kcal	490 kcal	501 kcal	520 kcal	498 kcal
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
昼食	ひじきごはん さばのみそ煮 だいこんとパプリカのマリネ すまし汁(じゃがいも・ねぎ)	ドライカレー キャベツのコールスロー みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	ごはん さわらの蒲焼き風 こまつなとにんじんのわかめ和え すまし汁(豆腐・葉ねぎ) オレンジ	中華丼 チンゲン菜のナムル 中華スープ(じゃがいも・にんじん)	鶏うどん にんじんしりしり 青のりポテト	ごはん 豚しゃぶ ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)
午後おやつ	牛乳 レーズンクッキー	牛乳 みかん入り豆乳寒天 Oisixお野菜せんべい	牛乳 ふりかけごはん	牛乳 揚げパン	牛乳 納豆チャーハン	牛乳 ごまきな粉トースト
カロリー	518 kcal	493 kcal	490 kcal	492 kcal	490 kcal	509 kcal
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
昼食	ごはん 鶏の炒め煮 きゅうりのコーン和え みそ汁(キャベツ・なす)	ごはん 鮭のパン粉焼き キャベツとにんじんのサラダ すまし汁(なめこ・油揚げ)	ごはん タンダーチキン ツナ入りじゃがいもサラダ 豆乳ポタージュ(こまつな・ハム)	ごはん 豚のさっぱり炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(だいこん・かぼちゃ) オレンジ	彩りごはん 鶏のみそ漬焼き 3色野菜のカレーマリネ すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	
午後おやつ	牛乳 ☆お誕生日メニュー☆ カレー蒸しパン	牛乳 コーンラーメン(味噌)	牛乳 きつねにぎり	牛乳 にんじんドーナツ(豆乳)	牛乳 キャロットケーキ	
カロリー	499 kcal	509 kcal	490 kcal	501 kcal	517 kcal	

年齢	給与栄養目標量	当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
3~5歳	520/20.8/14.4/76.7/1.5未満	501	21.1	14.2	77.4	1.7
1~2歳	475/19.0/13.2/70.1/1.4未満	474	20.7	15.1	68.2	1.5

※午前おやつ(乳児のみ): 月・水・金・・・カップヨーグルト 火・木・土・・・牛乳、お煎餅

※夕間食: 日替わりおにぎり(ツナ、おおか、ふりかけ等)

5月

離乳食献立

えぶち保育園

日付	月曜日 29日			火曜日 30日			水曜日 1日			木曜日 2日			金曜日 3日			土曜日 4日		
	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期	初期	中期	後期
昼食							米 焼きふ じゃがいも	米 ささみ じゃがいも ブロッコリー 人参 小松菜	米 ささみ じゃがいも ブロッコリー 人参 小松菜	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根						
日付	6日			7日			8日			9日			10日			11日		
昼食				米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ ピーマン	米 カレー 人参	米 カレー 人参 小松菜 じゃがいも	米 カレー 人参 小松菜 じゃがいも	米 きな粉 じゃがいも 人参	米 ささみ 人参 ちんげん菜 じゃがいも	米 ささみ 人参 ちんげん菜 じゃがいも もやし	米 又ほうどん 豆腐 ブロッコリー	米 又ほうどん ささみ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 又ほうどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ
日付	13日			14日			15日			16日			17日			18日		
昼食	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり なす	米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり なす	米 カレー 人参	米 カレー 人参 キャベツ じゃがいも	米 カレー 人参 キャベツ じゃがいも	米 焼きふ じゃがいも	米 ささみ じゃがいも ブロッコリー 人参 小松菜	米 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー 人参 小松菜	米 豆腐 大根	米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ ちんげん菜	米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ ちんげん菜	米 カレー 人参	米 カレー 人参 ほうれん草 玉ねぎ なす	米 カレー 人参 ほうれん草 玉ねぎ なす	米 豆腐 じゃがいも	米 豆腐 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン
日付	20日			21日			22日			23日			24日			25日		
昼食	米 カレー 大根	米 カレー 人参 大根 じゃがいも	米 カレー 人参 大根 じゃがいも パプリカ	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ かぼちゃ ピーマン	米 カレー 人参	米 カレー 人参 小松菜 じゃがいも	米 カレー 人参 小松菜 じゃがいも	米 きな粉 じゃがいも 人参	米 ささみ 人参 ちんげん菜 じゃがいも	米 ささみ 人参 ちんげん菜 じゃがいも もやし	米 又ほうどん 豆腐 玉ねぎ	米 又ほうどん ささみ 玉ねぎ 人参 じゃがいも	米 又ほうどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ	米 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 かぼちゃ
日付	27日			28日			29日			30日			31日			1日		
昼食	米 豆腐 キャベツ	米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり なす	米 豆腐 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり なす	米 カレー 人参	米 カレー 人参 キャベツ じゃがいも	米 カレー 人参 キャベツ じゃがいも	米 焼きふ じゃがいも	米 ささみ じゃがいも ブロッコリー 人参 小松菜	米 鶏肉 じゃがいも ブロッコリー 人参 小松菜	米 豆腐 大根	米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ ちんげん菜	米 豚肉 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ ちんげん菜	米 カレー キャベツ	米 カレー 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ	米 鶏肉 人参 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ パプリカ			

※ 食材が変更となることがあります。変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食(おかゆ等)、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。