

日				曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価	
					昼食	午後おやつ	夕間食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	15	29	木		ごはん 鶏のトマト缶煮込み ほうれん草のツナ炒め すまし汁(ねぎ・にんじん) バナナ	牛乳 春野菜マカロニパスタ	おにぎり(ツナ) 麦茶	鶏もも肉 ツナ水煮缶 牛乳 ハム	米 油 砂糖 マカロニ	えのきたけ たまねぎ トマト缶 ほうれん草 ねぎ にんじん パナナ にんにく アスバラガス	Ene. : 511kcal P : 24g F : 13.1g C : 80.1g Ca : 182mg 食塩相当量 : 1.6g	
2	行事食	こどもの日	金		わんぱくハヤシライス キャベツとちくわのサラダ スープ(だいこん・わかめ)	牛乳 ちまき風ごはん	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	豚肉(もも) 竹輪 牛乳	米 油 小麦粉 砂糖 ごま油	たまねぎ しめじ グリンピース にんにくキャベツ にんじんだいこん カットわかめ たけのこ(水煮)	Ene. : 541kcal P : 18g F : 16g C : 86.6g Ca : 177mg 食塩相当量 : 1.4g	
7	21		水		ごはん 豚のしょうが焼き たけのこにんじんの炒め物 みそ汁(ごぼう・わかめ) パイン缶	牛乳 マカロニきなこ	おにぎり(ゆかり) 麦茶	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 砂糖 油 ごま油 マカロニ	しょうが たまねぎ たけのこ(水煮) にんじん ごぼう カットわかめ パイン缶	Ene. : 504kcal P : 19.8g F : 13.2g C : 80.4g Ca : 176mg 食塩相当量 : 1.4g	
8	22		木		ほうれん草のクリームパスタ 3色サラダ(ドレッシング) スープ(えのき・にんじん)	牛乳 きつねにぎり	おにぎり(ツナ) 麦茶	豚肉(もも) 調整豆乳 牛乳 油揚げ	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米 白いりごま	たまねぎ ほうれん草 クリームコーン かぼちゃ パプリカ(赤) きゅうり えのきたけ にんじん	Ene. : 535kcal P : 23.8g F : 16.4g C : 79.6g Ca : 207mg 食塩相当量 : 1g	
9	23		金		ごはん さばのみそ煮 チンゲン菜とにんじんの和え物 すまし汁(だいこん・じゃがいも) オレンジ	牛乳 ツナマヨトースト	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	さば 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ツナ水煮缶	米 砂糖 じゃがいも 食パン マヨネーズ	しょうが チンゲンサイ にんじん だいこん オレンジ たまねぎ	Ene. : 522kcal P : 22.9g F : 20.6g C : 67.7g Ca : 204mg 食塩相当量 : 2.1g	
10	24		土		鶏キャベツ丼 こまつなのはるさめ炒め みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳 オレンジゼリー せんべい		鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油 はるさめ せんべい	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな かぼちゃ ごぼう オレンジジュース 粉寒天	Ene. : 502kcal P : 20.8g F : 10.9g C : 84.7g Ca : 228mg 食塩相当量 : 1.9g	
12			月		ごはん 鮭のフライ なすの甘辛炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	牛乳 コーンラーメン(味噌)	おにぎり(おかか) 麦茶	さけ 牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 砂糖 油 中華麺	たまねぎ にんじん なす しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン	Ene. : 534kcal P : 25g F : 13.1g C : 84.9g Ca : 191mg 食塩相当量 : 2.1g	
13	27		火		鶏うどん 野菜と生揚げの煮物 ブロッコリーのごま和え バナナ	牛乳 切干入りごはん	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	鶏もも肉 生揚げ 牛乳	干しうどん じゃがいも 砂糖 白いりごま 米 油	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー 切干大根 コーン パナナ	Ene. : 510kcal P : 22.1g F : 12.4g C : 82.5g Ca : 269mg 食塩相当量 : 2.8g	
14	28		水		ごはん タンドリーポーク かぼちゃのピースサラダ ミネストローネ(キャベツ・ベーコン)	牛乳 納豆チャーハン	おにぎり(ゆかり) 麦茶	豚肉(もも) ヨーグルト(無糖) ベーコン 牛乳 挽きわり納豆 豚ひき肉	米 砂糖 じゃがいも 油 米 ごま油	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ グリンピース キャベツ トマトピューレー パセリ粉 にんじん	Ene. : 512kcal P : 23.3g F : 18.5g C : 70g Ca : 178mg 食塩相当量 : 1.8g	
16			金		ごはん 炒り豆腐(鶏ひき) チンゲン菜のナムル みそ汁(だいこん・ごぼう)	牛乳 豆乳にんじんドーナツ	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	木綿豆腐 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 調整豆乳	米 砂糖 油 ごま油 白いりごま ホットケーキ粉 あげ油	にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし だいこん ごぼう	Ene. : 492kcal P : 18.1g F : 16.5g C : 72.7g Ca : 272mg 食塩相当量 : 1.4g	
17	31		土		生揚げ丼(豚ひき) こまつなのしらす和え みそ汁(玉ねぎ・なめこ)	牛乳 ツナおにぎり		豚ひき肉 生揚げ しらす干し 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ツナ水煮缶	米 油 砂糖 片栗粉	にんじん にんにく こまつな たまねぎ なめこ	Ene. : 502kcal P : 18.7g F : 17.5g C : 72.2g Ca : 312mg 食塩相当量 : 1.8g	
19			月		ひじきごはん さわらの西京焼き カラフル炒め すまし汁(キャベツ・なると)	牛乳 にんじんポッキー	おにぎり(おかか) 麦茶	さわら 米みそ(淡色辛みそ) なると 牛乳 粉チーズ	米 油 砂糖 小麦粉 片栗粉	ひじき にんじん たまねぎ ビーマン キャベツ	Ene. : 496kcal P : 20.9g F : 14.7g C : 74.1g Ca : 227mg 食塩相当量 : 2.1g	
20			火		ごはん 鶏ひきの甘辛炒め(かぼちゃ) 高野豆腐とひじきのサラダ みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 豆乳サブレ	おにぎり (混ぜ込みわかめ) 麦茶	鶏ひき肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 調整豆乳	米 砂糖 油 白いりごま じゃがいも ホットケーキ粉	かぼちゃ にんじん ひじき 葉ねぎ コーン たまねぎ	Ene. : 531kcal P : 18.9g F : 19.4g C : 75.7g Ca : 218mg 食塩相当量 : 1.4g	
26			月		ごはん 鮭のフライ なすの甘辛炒め すまし汁(しめじ・チンゲン菜)	牛乳 ★お誕生日会メニュー★	おにぎり(おかか) 麦茶	さけ 牛乳 米みそ(淡色辛みそ)	米 小麦粉 パン粉 あげ油 砂糖 油	たまねぎ にんじん なす しめじ チンゲンサイ	Ene. : 534kcal P : 25g F : 13.1g C : 84.9g Ca : 191mg 食塩相当量 : 2.1g	
30	特別食		金		カラフル炊き込みごはん 鶏ももの照り焼き 3色野菜のカレーマリネ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ)	牛乳 豆乳キャラットケーキ	おにぎり (混ぜ込み鮭) 麦茶	鶏もも肉 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 調整豆乳	米 油 砂糖 小麦粉	にんじん コーン グリンピース しょうが キャベツ パプリカ(黄) チンゲンサイ パセリ粉	Ene. : 504kcal P : 20.3g F : 16.1g C : 74.7g Ca : 228mg 食塩相当量 : 1.5g	
※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											月平均値	
											Ene.(エネルギー)	514kcal
											P(タンパク)	21.7g
											F(脂質)	15.3g
											C(炭水化物)	77.8g
											Ca(カルシウム)	217mg
											食塩相当量	1.8g

5月 離乳食 献立表



えぶちにしゃ園



日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食	日付	曜日	5～6ヶ月食	7～8ヶ月食	9～11ヶ月食
		食材	食材	食材			食材	食材	食材
1	木	米 焼きふ 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ほうれん草、白菜	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ほうれん草、白菜	20	火	米 高野豆腐 牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 高野豆腐 人参、玉ねぎ かぼちゃ、じゃが芋	米 鶏ひき肉 人参、玉ねぎ かぼちゃ、じゃが芋
2	金	米 カレー 玉ねぎ	米 カレー 玉ねぎ、人参 キャベツ、大根	米 豚もも肉 玉ねぎ、人参 キャベツ、大根	21	水	米、きな粉 (きな粉がゆ) 人参 玉ねぎ	米 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜	米 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜
7	水	米、きな粉 (きな粉がゆ) 人参 玉ねぎ	米 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー	米 豆腐 人参 玉ねぎ ブロッコリー	22	こは ん 鶏ひ きの 甘辛 炒め (かぼ ちゃ)	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃ、きゅうり 人参、パプリカ	米 豚もも肉 玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃ、きゅうり 人参、パプリカ
8	木	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ 玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃ、きゅうり 人参、パプリカ	米 豚もも肉 玉ねぎ、ほうれん草 かぼちゃ、きゅうり 人参、パプリカ	23	金	米 カレー じゃが芋	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、じゃが芋 玉ねぎ	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、じゃが芋 玉ねぎ
9	金	米 カレー じゃが芋	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、じゃが芋 玉ねぎ	米 カレー チンゲン菜、人参 大根、じゃが芋 玉ねぎ	24	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 人参、小松菜 玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	米 焼きふ 人参、小松菜 玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ
10	土	米 焼きふ かぼちゃ	米 焼きふ 人参、小松菜 玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	米 焼きふ 人参、小松菜 玉ねぎ、キャベツ かぼちゃ	26	月	米 カレー キャベツ	米 カレー 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ
12	月	米 カレー キャベツ	米 カレー 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ チンゲン菜、キャベツ	27	火	うどん しらす ブロッコリー	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 じゃが芋、ブロッコリー	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 じゃが芋、ブロッコリー
13	火	うどん しらす ブロッコリー	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 じゃが芋、ブロッコリー	うどん しらす 人参、玉ねぎ、大根 じゃが芋、ブロッコリー	28	水	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ 人参、玉ねぎ じゃが芋 キャベツ、かぼちゃ	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ じゃが芋 キャベツ、かぼちゃ
14	水	米 焼きふ キャベツ	米 焼きふ 人参、玉ねぎ じゃが芋 キャベツ、かぼちゃ	米 豚もも肉 人参、玉ねぎ じゃが芋 キャベツ、かぼちゃ	29	木	米 カレー 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ほうれん草、白菜	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ほうれん草、白菜
15	木	米 カレー 人参	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ほうれん草、白菜	米 鶏ささみ 人参、玉ねぎ ほうれん草、白菜	30	金	米 豆腐 ブロッコリー	米 豆腐 人参 キャベツ チンゲン菜、パプリカ	米 豚もも肉 人参 キャベツ チンゲン菜、パプリカ
16	金	米 豆腐 人参	米 豆腐 玉ねぎ 人参 チンゲン菜、大根	米 豆腐 玉ねぎ 人参、もやし チンゲン菜、大根	31	土	米 焼きふ 玉ねぎ	米 焼きふ 人参、玉ねぎ 小松菜	米 焼きふ 人参、玉ねぎ 小松菜
17	土	米 焼きふ 人参	米 焼きふ 人参、玉ねぎ 小松菜	米 焼きふ 人参、玉ねぎ 小松菜					
19	月	米 カレー 人参	米 カレー 人参 玉ねぎ キャベツ	米 カレー 人参 玉ねぎ キャベツ					

※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野菜スープ、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いたします。

※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。

米 砂糖 油 白いりごま じゃがいも ホットケーキ粉