

給食献立表

令和8年5月		離乳中期	美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	3色分類		
			あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	金	トマトのリゾット きゅうりと人参の煮物 キャベツとたまねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね パルメザンチーズ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ
2	土	七倍がゆ 鶏ひき肉と人参の煮物 たまねぎと青菜の煮物 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな わかめ
7	木	七倍がゆ 白身魚の煮付 キャベツと人参の煮物 わかめと小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	かれい	こめ かたくりこ	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな わかめ バナナ
8	金	七倍がゆ 鶏ひき肉とキャベツの煮物 チンゲン菜とにんじんの煮物 こまつなとたまねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな バナナ
9	土	七倍がゆ 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参とたまねぎの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ、むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	はくさい にんじん たまねぎ わかめ
11	月	七倍がゆ 鮭の煮付 さつま芋と人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	さけ	こめ かたくりこ さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい こまつな バナナ
12	火	七倍がゆ 鶏ひき肉と豆腐の煮物 キャベツとかぼちゃの煮物 人参と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ、むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ
13	水	パンがゆ 鶏ひき肉とトマトの煮物 にんじんときゅうりの煮物 ほうれん草とたまねぎのスープ バナナ 麦茶	とりむね かつおぶし	しょくばん かたくりこ	トマト たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 バナナ
14	木	七倍がゆ 鶏ひき肉とにんじんの煮物 きゅうりと人参の煮物 青菜のスープ オレンジ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ オレンジ
15	金	七倍がゆ 鶏ひき肉と人参の煮物 さつま芋と豆腐の煮物 わかめとたまねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ わかめ
16	土	煮込みうどん 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参とじゃがいもの煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん
18	月	七倍がゆ 白身魚の煮付 ブロッコリーと人参の煮物 わかめのみそ汁 バナナ 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん わかめ だいこん バナナ
19	火	七倍がゆ 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参と小松菜の煮物 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ はくさい にんじん こまつな わかめ
20	水	パンがゆ 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃがいもとたまねぎの煮物 人参と白菜のスープ バナナ 麦茶	とりむね	しょくばん かたくりこ じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい バナナ
21	木	七倍がゆ 鶏ひき肉とキャベツの煮物 たまねぎと人参の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ、むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ
22	金	きなこ七倍がゆ 鶏ひき肉とトマトの煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 人参とじゃが芋のスープ オレンジ 麦茶	きなこ とりむね	こめ かたくりこ じゃがいも	トマト たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ
23	土	七倍がゆ 鶏ひき肉とひじきの煮物 じゃがいもときゅうりの煮物 にんじんとお麩のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも やきふ、さとう	ひじき たまねぎ きゅうり にんじん
25	月	七倍がゆ 白身魚のみそ煮 だいこんとかぼちゃの煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 バナナ 麦茶	かれい むぎみそ とうふ	こめ かたくりこ	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな バナナ
26	火	七倍がゆ 鶏ひき肉とひじきの煮物 さつま芋と大根の煮物 とうふと人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	とりむね とうふ、むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さつまいも さとう	ひじき たまねぎ だいこん にんじん
27	水	パンがゆ 鶏ひき肉とキャベツ煮物 じゃが芋のトマト煮 こまつなと人参のすまし汁 バナナ 麦茶	とりむね	しょくばん かたくりこ じゃがいも	キャベツ トマト こまつな にんじん バナナ
28	木	七倍がゆ 鶏ひき肉とこまつなの煮物 かぼちゃとにんじんの煮物 キャベツととうふのスープ オレンジ 麦茶	とりむね とうふ	こめ かたくりこ	こまつな かぼちゃ にんじん キャベツ オレンジ
29	金	煮込みうどん 鶏ひき肉とだいこんの煮物 にんじんとさつま芋の煮物 ヨーグルト 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも さとう	たまねぎ こまつな だいこん にんじん
30	土	きなこ七倍がゆ 鶏ひき肉と白菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	きなこ とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	はくさい きゅうり にんじん だいこん わかめ

新年度がスタートして1ヶ月！子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきました。お家で離乳食を作る際、旬の食材を使用したり、いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を増やし、大きさを少しずつ調整してあげましょう。成長するにつれて、食べ物の好みも出てきます。食べなくても、調理方法を変えてみたり味付けを変えてみて、定期的に少しずつあげてみると良いですね。そして大切なのは、周りの人たちが美味しそうに食べているところを見せてあげることです。暖かく見守りながら、楽しい食事の時間にしていきましょう！

【5月の平均値（離乳中期）】

※給食
 ◇エネルギー : 148kcal
 ◇たんぱく質 : 8g
 ◇脂質 : 1.3g
 ◇カルシウム : 81g
 ◇塩分相当量 : 0.2g

献立作成者

栄養士 中島 寛人

