

平成30年 5月分

3歳以上児献立表

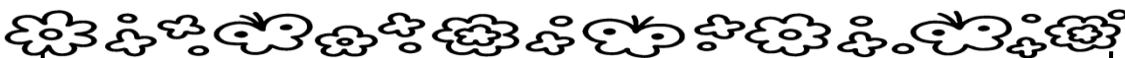
認定こども園 里山ほのか学園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 3 時 | 栄養価 |
|---------|---|---------------------------------------|--|--|----------------------------|-----|--|
| | | 黄：熱や力になるもの | 赤：血や肉や骨になるもの | 緑：体の調子を整えるもの | | | |
| 01 火 | ごはん 鮭の味噌マヨ焼き ジャーマンポテト スープ オレンジ | 精白米 マヨネーズ 調合油 じゃがいも 砂糖 | さけ 淡色辛みそ 普通牛乳 | たまねぎ にんじん スイートコーン キャベツ オレンジ | 牛乳 ★りんごゼリー | | エネルギー 525 Kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.7 g 炭水化物 73.9 g 食物繊維 2.3 g 食塩相当量 1.4 g |
| 02 水 | ☆こどもの日会食メニュー☆ グリーンピースごはん 鶏の照焼き キャベツとアスパラの中華和え すまし汁 かしわもち | 精白米 砂糖 片栗粉 調合油 ごま油 鰹せし | 若鶏もも 水煮ツナ缶詰 絹ごし豆腐 普通牛乳 | グリーンピース キャベツ アスパラガス にんじん ミニトマト 根みつば | 牛乳 おやつ昆布 雪の宿 | | エネルギー 578 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.6 g 炭水化物 85.1 g 食物繊維 2.4 g 食塩相当量 2.1 g |
| 07 月 | ごはん 合挽ハンバーグ ほうれん草のお浸し スープ バナナ | 精白米 砂糖 | 花かつお 普通牛乳 | トマトケチャップ ほうれんそう にんじん たまねぎ ぶなしめじ バナナ | 牛乳 ★ぶどうゼリー | | エネルギー 538 Kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.2 g 炭水化物 85.2 g 食物繊維 3.1 g 食塩相当量 1.4 g |
| 08 火 | ごはん ハヤシチュー 野菜ナムル フルーツ寒天 | 精白米 じゃがいも 砂糖 調合油 ごま油 | 牛もも 普通牛乳 煮干し | たまねぎ にんじん トマトケチャップ グリーンピース もやし キャベツ | 牛乳 ソフトせんべい 煮干し | | エネルギー 565 Kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.4 g 炭水化物 83.6 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.0 g |
| 09 水 | ナポリタン もやしのナムル スープ りんご | スパゲティ 調合油 ごま油 野菜かりんとう | 水煮ツナ缶詰 ロースハムタンザク 普通牛乳 | たまねぎ にんじん 青ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ にんじん | 牛乳 野菜かりんとう おやつ昆布 | | エネルギー 434 Kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 15.9 g 炭水化物 59.1 g 食物繊維 4.5 g 食塩相当量 1.4 g |
| 10 木 | ごはん ちくわ磯辺揚げ じゃこサラダ みそ汁 ミニトマト | 精白米 薄力粉 調合油 さつまいも | しらす干し うす揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 | あおのり キャベツ にんじん スイートコーン ほうれんそう ミニトマト | 牛乳 ★ふかし芋 | | エネルギー 523 Kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.9 g 炭水化物 78.7 g 食物繊維 3.8 g 食塩相当量 1.1 g |
| 11 金 | ☆春の遠足（2歳児～5歳児）☆ | | | | | | エネルギー 72 Kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 1.5 g 炭水化物 13.4 g 食物繊維 0.2 g 食塩相当量 0.1 g |
| 14 月 | ごはん 鶏唐揚げ 白菜煮浸し スープ りんご | 精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 砂糖 | 若鶏もも うす揚げ 普通牛乳 | はくさい にんじん ほうれんそう スイートコーン りんご | 牛乳 ★デザートムース(いちご味) | | エネルギー 608 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 21.9 g 炭水化物 75.3 g 食物繊維 4.3 g 食塩相当量 2.3 g |
| 15 火 | コーン入りごはん 鯖の塩焼き ひじきとツナの炒め物 もやしスープ オレンジ | 精白米 ソフトマーガリン 調合油 ごま油 | さば 水煮ツナ缶詰 普通牛乳 煮干し | スイートコーン ひじき キャベツ にんじん りよくとうもやし 長ねぎ | 牛乳 煮干し ビスケット | | エネルギー 469 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.5 g 炭水化物 58.0 g 食物繊維 1.9 g 食塩相当量 1.2 g |
| 16 水 | ごはん 真たら磯辺フライ ビーフン炒め みそ汁 バナナ | 精白米 ビーフン 調合油 | 真たら磯辺フライ うす揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳 | たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん にんじん バナナ | 牛乳 ★ブルーベリーサンド | | エネルギー 635 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 15.6 g 炭水化物 99.0 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| 17 木 | 中華丼 キャベツとほうれん草のサラダ ミニトマト わかめスープ | 精白米 砂糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキミックス | ぶたもも 水煮ツナ缶詰 普通牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 | はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ 水煮たけのこ 生しいたけ | 牛乳 ★人参蒸しパン (スキムミルク) | | エネルギー 507 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 10.9 g 炭水化物 81.0 g 食物繊維 3.0 g 食塩相当量 1.6 g |
| 18 金 | ごはん お好み焼き風卵焼き 高野豆腐含め煮 すまし汁 オレンジ | 精白米 調合油 砂糖 | むぎえび 液卵 高野豆腐 蒸しわかめ 普通牛乳 | キャベツ 青ねぎ あおのり にんじん だいこん さやいんげん | 牛乳 ぱりんこ おやつ昆布 | | エネルギー 519 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.1 g 炭水化物 66.8 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 2.6 g |
| 21 月 | ごはん 豚のしょうが炒め 小松菜の梅かつお和え みそ汁 バナナ | 精白米 砂糖 調合油 鰹せし | ぶたもも 花かつお 絹ごし豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳 カットわかめ | たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな 梅びしお バナナ | 牛乳 ★オレンジゼリー (スキムミルク) | | エネルギー 526 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.8 g 炭水化物 82.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.6 g |
| 22 火 | ☆誕生会・クッキング(らいおん組)☆ ごはん ポークカレー もやしのごま酢和え フルーツヨーグルト | 精白米 じゃがいも 調合油 いりごま 砂糖 | ぶたもも プレーンヨーグルト 普通牛乳 煮干し | たまねぎ にんじん もやし にんじん パインチビット 黄桃ダイスカット | 牛乳 煮干し 味しらべ | | エネルギー 574 Kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.5 g 炭水化物 81.0 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 1.7 g |
| 23 水 | ごはん 筑前煮 キャベツ塩昆布和え すまし汁 りんご | 精白米 冷凍さといも 板こんにゃく 砂糖 | 若鶏もも うす揚げ 普通牛乳 煮干し | ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ 塩昆布 えのきたけ | 牛乳 煮干し 星たべよ | | エネルギー 491 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.8 g 炭水化物 74.2 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 2.1 g |

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ | 3 時 | 栄 養 価 |
|--------------|--|---|---|---|-------------------------|--|--|
| | | 黄：熱や力になるもの | 赤：血や肉や骨になるもの | 緑：体の調子を整えるもの | | | |
| 24 ／ 木 | ひじきごはん 鮭のごまフライ風 切干大根炒め煮 ミニトマト すまし汁 | 精白米 砂糖 マヨネーズ パン粉 いりごま 調合油 | うす揚げ さけ 絹ごし豆腐 普通牛乳 きな粉 | 乾ひじき にんじん 切干しだいこん ミニトマト 長ねぎ にんじん | 牛乳 ★きなこマカロニ | | エネルギー 611 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂 質 20.2 g 炭水化物 78.3 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 2.3 g |
| 25 ／ 金 | ロールパン キャベツメンチカツ チンゲン菜ソテー コーンスープ オレンジ | ロールパン 調合油 精白米 | 普通牛乳 キャベツメンチカツ | チンゲンサイ にんじん ぶなしめじ スイートコーン オレンジ | 牛乳 ★おにぎり(ゆかり) | | エネルギー 697 Kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 27.6 g 炭水化物 88.3 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.2 g |
| 28 ／ 月 | ☆ママランチDay (2歳児～5歳児) ☆ | | | 牛乳 ★苺ジャムサンド | | エネルギー 570 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 14.4 g 炭水化物 89.0 g 食物繊維 4.1 g 食塩相当量 0.7 g | |
| 29 ／ 火 | ごはん とうふハンバーグ チンゲン菜ソテー ホワイトシチュー ミニトマト | 精白米 砂糖 片栗粉 調合油 じゃがいも ウエハース | とうふハンバーグ 脱脂粉乳 普通牛乳 | チンゲンサイ にんじん たまねぎ にんじん ミニトマト | 牛乳 ウエハース おやつ昆布 | | エネルギー 625 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 20.9 g 炭水化物 78.7 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.9 g |
| 30 ／ 水 | 大豆ごはん すずきの煮つけ きゃべつのゆかり和え 根菜汁 オレンジ | 精白米 砂糖 さつまいも 板こんにやく 調合油 | 大豆水煮 すずき 若鶏もも 普通牛乳 チーズキャッチ | キャベツ にんじん だいこん れんこん ごぼう | 牛乳 チーズキャッチ ぼたぼた焼き | | エネルギー 574 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.6 g 炭水化物 81.1 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 2.8 g |
| 31 ／ 木 | 焼うどん きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 バナナ | うどん 調合油 砂糖 ホットケーキミックス 甘納豆 | ぶたもも 花かつお 普通牛乳 鶏卵 脱脂粉乳 わかめ | キャベツ もやし たまねぎ にんじん きゅうり バナナ | 牛乳 ★甘納豆蒸しパン | | エネルギー 441 Kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 11.2 g 炭水化物 66.4 g 食物繊維 3.5 g 食塩相当量 2.0 g |

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。
*献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

〈月平均値〉
炭水化物 75.2 g
カルシウム 297 mg
鉄 2.0 mg
食物繊維 3.3 g
食塩相当量 1.7 g

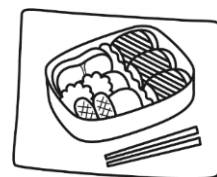


木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。
入園・進級してから1ヶ月、新しいこども園での生活が始まり、お友達と食べる賑やかな給食時間が始まっています。集団生活の中で“みんなと食べるおいしい”という気持ちを育てていきたいと思ひます。



お弁当を詰めるバランス

お弁当は、ごはん：主菜：副菜は、3：1：2の割合で詰めるのが基本で、彩りは、ごはんの白に、赤、緑、茶が入るのが理想です。赤は、にんじん、ミニトマトなど。緑はブロッコリー、ほうれん草、菜の花など旬の野菜を使ったおかずに。茶は肉類などのたんぱく質です。茶の代わりに、玉子焼きなどの黄をいれてみるのもいいでしょう。



●グリーンピース

シュウマイやチャーハンなど、料理の彩りとして用いられることが多いですが、小さな豆の中には、便秘の予防や改善に効果的な食物繊維をはじめ、たんぱく質や糖質、カリウムやビタミンCなどたくさんの栄養素が詰まっています。むいたものは乾きやすいので、さやつきのものを選び、調理の際はお子さまにさやむきのお手伝いをしてもらってはいかがでしょうか。



5月離乳献立表

平成30年

認定こども園 里山ほのか学園

| 日曜 | 生後7~8か月頃 舌でつぶせる固さ | 生後9~11か月頃 歯ぐきでつぶせる固さ | 生後12~18か月頃 歯ぐきでかめる固さ | おやつ |
|------|--|--|--|---|
| 1 火 | 【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ | 【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ | 【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ キャベツ コーン 【果物】 オレンジ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★りんごゼリー |
| 2 水 | 【お粥】 米・精白米 【煮物】 鶏ささみ キャベツ 人参 【野菜盛り】 人参 アスパラ ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 麩 人参 【バナナ】 バナナ | 【軟飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ささみ キャベツ 人参 【野菜盛り】 人参 アスパラ ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 麩 人参 【バナナ】 バナナ | 【米飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ささみ キャベツ 人参 【野菜盛り】 人参 アスパラ ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 麩 人参 【バナナ】 バナナ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★かぼちゃだんご |
| 7 月 | 【お粥】 米・精白米 【煮物】 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 オレンジ | 【軟飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 オレンジ | 【米飯】 米・精白米 【煮物】 鶏ささみ 人参 玉ねぎ 【お浸し】 ほうれん草 人参 【スープ】 人参 しめじ 玉ねぎ 【果物】 オレンジ | (午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 ★ぶどうゼリー |
| 8 火 | 【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ | 【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ | 【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ささみ 玉ねぎ キャベツ 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 ほうれん草 もやし 人参 【果物】 バナナ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい |
| 9 水 | 【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 りんご | 【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 りんご | 【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ ピーマン 【和え物】 もやし 人参 ほうれん草 【スープ】 チンゲン菜 人参 【果物】 りんご | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★米粉のおやき |
| 10 木 | 【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【和え物】 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 【みそ汁】 ほうれん草 豆腐 人参 【ミニトマト】 ミニトマト | 【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【和え物】 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 【みそ汁】 ほうれん草 豆腐 人参 【ミニトマト】 ミニトマト | 【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【和え物】 キャベツ 人参 ちりめんじゃこ 【みそ汁】 ほうれん草 豆腐 人参 【ミニトマト】 ミニトマト | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★ふかし芋 |
| 11 金 | 【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ | 【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ | 【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【かぼちゃ煮】 かぼちゃ 【すまし汁】 豆腐 ねぎ 人参 【果物】 オレンジ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 エイセイボーロ |
| 14 月 | 【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮びたし】 白菜 うす揚げ 人参 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご | 【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮びたし】 白菜 うす揚げ 人参 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご | 【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 じゃがいも 【煮びたし】 白菜 うす揚げ 人参 【スープ】 ほうれん草 コーン 人参 【果物】 りんご | (午前) 牛乳 カップヨーグルト (午後) 牛乳 せんべい |
| 15 火 | 【お粥】 米・精白米 (コーン入り) 【煮魚】 さけ 【煮物】 ひじき 水煮ツナ コーン 人参 【スープ】 もやし わかめ ねぎ 【オレンジ】 オレンジ | 【軟飯】 米・精白米 (コーン入り) 【煮魚】 さけ 【煮物】 ひじき 水煮ツナ コーン 人参 【スープ】 もやし わかめ ねぎ 【オレンジ】 オレンジ | 【米飯】 米・精白米 (コーン入り) 【煮魚】 さけ 【煮物】 ひじき 水煮ツナ コーン 人参 【スープ】 もやし わかめ ねぎ 【オレンジ】 オレンジ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 あんぱんまんビスケット |
| 16 水 | 【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐 【果物】 バナナ | 【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐 【果物】 バナナ | 【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 人参 大根 【みそ汁】 玉ねぎ 人参 豆腐 【果物】 バナナ | (午前) 牛乳 マンナビスケット (午後) 牛乳 食パン |
| 17 木 | 【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ | 【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ | 【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 白菜 チンゲン菜 【和え物】 キャベツ ほうれん草 ミニトマト 【わかめスープ】 わかめ ねぎ 人参 玉ねぎ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★米粉のおやき |

※お米は福井県産のお米を使用しています。
※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。
※スープは野菜から取った野菜スープです。
※だし汁はかつお削り節で取っています。
※★は手作りおやつ

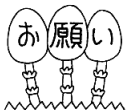
木々の若葉が目まぶしい季節となり、風薫る5月となりました。入園・進級してから1ヶ月、新しいこども園での生活が始まり、お友達と食べる賑やかな給食時間が始まっています。集団生活の中で“みんなと食べるとおいしい”という気持ちを育てていきたいと思えます。



| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 18 | 金 | 【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 大根 いんげん 【すまし汁】 ほうれん草 人参 キャベツ 【果物】 オレンジ | 【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 大根 いんげん 【すまし汁】 ほうれん草 人参 キャベツ 【果物】 オレンジ | 【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【高野豆腐の含め煮】 高野豆腐 人参 大根 いんげん 【すまし汁】 ほうれん草 人参 キャベツ 【果物】 オレンジ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい |
| 21 | 月 | 【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮びたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】 バナナ | 【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮びたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】 バナナ | 【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 キャベツ 【煮びたし】 小松菜 人参 【みそ汁】 麩 わかめ 豆腐 【果物】 バナナ | (午前) 牛乳 ウエハース (午後) 牛乳 ★オレンジゼリー |
| 22 | 火 | 【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト | 【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト | 【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ もやし 人参 【野菜スティック】 人参 じゃがいも 【スープ】 玉ねぎ 人参 コーン 【バナナヨーグルト】 バナナ ヨーグルト | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい |
| 23 | 水 | 【お粥】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】 りんご | 【軟飯】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】 りんご | 【米飯】 米・精白米 【肉じゃが】 鶏ミンチ じゃがいも 人参 玉ねぎ 【和え物】 キャベツ 人参 【すまし汁】 えのき うす揚げ ねぎ 【果物】 りんご | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい |
| 24 | 木 | 【お粥】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩 | 【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩 | 【米飯】 米・精白米 【煮魚】 さけ 【切り干し大根煮】 切り干し大根 人参 【ミニトマト】 ミニトマト 【すまし汁】 豆腐 人参 ねぎ 麩 | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★きなこマカロニ |
| 25 | 金 | 【食パン】 食パン 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 しめじ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 【果物】 オレンジ | 【食パン】 食パン 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 しめじ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 【果物】 オレンジ | 【食パン】 食パン 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 しめじ 【野菜スティック】 じゃがいも 人参 【スープ】 玉ねぎ チンゲン菜 コーン 【果物】 オレンジ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★おにぎり (ゆかり) |
| 28 | 月 | 【お粥】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】 りんご | 【軟飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】 りんご | 【米飯】 米・精白米 【そぼろあんかけ】 鶏ミンチ 人参 ピーマン 【サラダ】 ブロッコリー 人参 コーン 【スープ】 春雨 白菜 人参 【果物】 りんご | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 食パン |
| 29 | 火 | 【お粥】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【スープ】 じゃがいも 人参 玉ねぎ 【ミニトマト】 ミニトマト | 【軟飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【スープ】 じゃがいも 人参 玉ねぎ 【ミニトマト】 ミニトマト | 【米飯】 米・精白米 【肉団子】 鶏ミンチ 人参 玉ねぎ 【煮びたし】 チンゲン菜 人参 【スープ】 じゃがいも 人参 玉ねぎ 【ミニトマト】 ミニトマト | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ウエハース |
| 30 | 水 | 【お粥】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 キャベツ 人参 大根 【すまし汁】 さつまいろ れんこん ごぼう 【果物】 オレンジ | 【軟飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 キャベツ 人参 大根 【すまし汁】 さつまいろ れんこん ごぼう 【果物】 オレンジ | 【米飯】 米・精白米 【煮魚】 たら 【野菜スティック】 キャベツ 人参 大根 【すまし汁】 さつまいろ れんこん ごぼう 【果物】 オレンジ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 せんべい チーズキャッチ |
| 31 | 木 | 【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】 バナナ | 【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】 バナナ | 【煮込みうどん】 うどん 人参 わかめ キャベツ 【煮物】 鶏ミンチ 人参 もやし 【野菜スティック】 人参 きゅうり 【果物】 バナナ | (午前) 牛乳 せんべい (午後) 牛乳 ★米粉のおやき |

●風邪のときの
離乳食

風邪をひいて
食欲がないとき
は、無理に食べ
させる必要はあ
りません。おな
かの風邪をひい
てしまったとき
は、うんちのか
たさに応じて食
事を変えましょ
う。水のような
うんちのときは
スープ、やわら
かいうんちのと
きはおかゆや
んこのすりおろ
しなどを。熱が
あるときは、脱
水症状に気をつ
け、水分補給を
しっかりおこな
いましょう。



4月に記入いただいた離乳食食材チェック表を毎月確認していきたいと思っておりますので新しく食べられるようになった食材にチェックを入れていただき、
担任の方へ提出して下さい。
給食でも使っていききたいと思っておりますのでご家庭でもご協力よろしくお願いたします。
離乳食を終え完了食に移行された場合もご連絡よろしくお願いたします。
★主食の形態の変化も連絡をお願いします。(例)お粥→軟飯 軟飯→米飯