

# 5月 給食献立表

令和6年

日	曜	午前	昼食	3時	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	水	飲み物 お菓子	ごはん さわらのみそ煮 野菜のごま和え すまし汁(高野豆腐・たまねぎ) ピーチゼリー	牛乳 オニオンブレッド	さわら・みそ・高野豆腐 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま ピーチゼリー・調合油 マヨドレ	にんじん・ほうれんそう たまねぎ	飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	478 18.5 14.9 226 2.1 1.2
2日	木	飲み物 お菓子	こいのぼりカレー キャベツとブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ バナナ	牛乳 かぶとクッキー	豚ひき肉・スキムミルク ツナ缶・牛乳・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・白ごま 無塩バター・薄力粉	にんじん・たまねぎ・トマト水素 グリンピース冷凍・キャベツ ブロッコリー・かぼちゃ・バナナ	飲み物・カレー粉・水 食塩・ウスターソース トマトチャップ・しょうゆ みりん・穀物酢・しょうが コソバ・ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 18.2 16.8 300 2.8 1.2
17日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏つくね ひじきの五目煮 わかめとコーンのスープ カップヨーグルト	牛乳 豚汁うどん	鶏ひき肉・スキムミルク 高野豆腐・ヨーグルト 普通牛乳・豚小間・みそ	お菓子・米・パン粉 調合油・上白糖 干しうどん	たまねぎ・ひじき・にんじん さやいんげん・カットわかめ コーン冷凍・大根・ねぎ	飲み物・水・食塩・しょうゆ みりん・だし 鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	479 21.7 13.3 279 4.8 2.2
18日	土	飲み物 お菓子	ごはん すき焼き風 鶏ささみと野菜のサラダ みそ汁(キャベツ・油揚げ) グレープゼリー	牛乳 じゃがいももち	豚小間・木綿豆腐・ささ身 みそ・油揚げ・普通牛乳	お菓子・米・上白糖 ごま油・グレープゼリー じゃがいも・かたくり粉 調合油	にんじん・たまねぎ グリンピース冷凍・大根・キャベツ	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・料理酒・穀物酢 みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	444 19.8 11.6 214 3 1.4
20日	月	飲み物 お菓子	ごはん おまめかき揚げ わかめと春雨のサラダ みそ汁(さつまいも・たまねぎ) パインアップル缶	牛乳 レーズンヨーグルトケーキ	大豆水煮・鶏ひき肉・みそ 高野豆腐・ヨーグルト スキムミルク	お菓子・米・薄力粉 調合油・普通春雨 上白糖・ごま油 パインアップル缶詰 干しぶどう	ごぼう・にんじん・カットわかめ コーン冷凍・たまねぎ パインアップル缶詰	飲み物・食塩・しょうゆ 料理酒・水 ベーキングパウダー・穀物酢 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	503 15.4 15 243 1.5 1.4
7日 21日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきのマヨサラダ すまし汁(高野豆腐・ほうれん草) マスカットゼリー	牛乳 スコーン (いちごジャム添え)	鶏もも・みそ・高野豆腐 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・調合油・マヨドレ マスカットゼリー いちごジャム	ひじき・にんじん 切干しいんげん・ほうれんそう	飲み物・みりん・しょうゆ 食塩・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	470 16.9 14 218 1.8 0.9
8日	水	飲み物 お菓子	あんかけ焼きそば パンバンジー 中華スープ(コーン・わかめ) オレンジ	牛乳 ピラフ	豚小間・ささ身・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・蒸し中華めん ごま油・調合油・上白糖 かたくり粉・米	たまねぎ・キャベツ・ピーマン にんじん・きゅうり・コーン冷凍 カットわかめ・オレンジ グリンピース冷凍	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・食塩 コソバ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	443 20.9 13.8 172 1.3 1.6
9日 23日	木	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の香味焼き コーンスローサラダ すまし汁(豆腐・こまつな) バナナ	牛乳 ミルクくずもち	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・牛乳・スキムミルク きな粉	お菓子・米・薄力粉 ごま油・調合油 かたくり粉・上白糖	ねぎ・キャベツ・にんじん コーン冷凍・こまつな・バナナ	飲み物・しょうゆ・みりん しょうが・おろしにんにく 穀物酢・食塩・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	461 19 13.6 262 1.8 0.7
10日 31日	金	飲み物 お菓子	オムライス風 お豆サラダ スープ(たまねぎ・コーン) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 黒糖とごまの蒸しパン	鶏むね・卵・牛乳 大豆水煮・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳	お菓子・米・調合油 マヨドレ・白ごま・上白糖 ブルーベリージャム・薄力粉 黒砂糖・黒ごま	たまねぎ・にんじん グリンピース冷凍・コーン冷凍	飲み物・コンソメ・食塩 トマトチャップ・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	529 21.3 18.9 280 2.1 1.5
11日 25日	土	飲み物 お菓子	カラフルチャーハン 厚揚げのみそマヨ焼き 中華スープ(たまねぎ・わかめ) バナナ	牛乳 お麩のラスク	豚ひき肉・厚揚げ・みそ 普通牛乳	お菓子・米・ごま油 マヨドレ・小町麩 無塩バター・上白糖	にんじん・ピーマン コーン冷凍・ブロッコリー たまねぎ・カットわかめ・バナナ	飲み物 鶏ガラスープ顆粒・食塩 みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	450 16.3 18.5 242 2.2 1.2
13日 27日	月	飲み物 お菓子	ごはん 青椒肉絲 じゃがいもの炒め煮 中華スープ(豆腐・にんじん) オレンジ	牛乳 きな粉豆乳蒸しパン	豚小間・木綿豆腐 普通牛乳・きな粉 調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・ピーマン グリンピース冷凍・にんじん オレンジ	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・だし・水 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	448 16.5 14.1 195 1.7 1
14日 28日	火	飲み物 お菓子	カレーライス キャベツの塩昆布和え スープ(たまねぎ・コーン) パインアップル缶	牛乳 スノーボール	豚小間・スキムミルク 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・ごま油・白ごま 薄力粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ 塩昆布・コーン冷凍 パインアップル缶詰	飲み物・水 カレーの玉子粉 トマトチャップ・中選りス 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・コンソメ・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	522 15.9 17.2 198 1.4 1.3
15日 29日	水	飲み物 お菓子	食パン 鶏とかぼちゃのグラタン 野菜のツナ和え スープ(にんじん・グリンピース) オレンジ	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	鶏もも・牛乳・スキムミルク 粉チーズ・ツナ缶 普通牛乳・かつお節削り	お菓子・食パン・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・米・白ごま	かぼちゃ・たまねぎ・こまつな キャベツ・にんじん グリンピース冷凍・オレンジ ひじき	飲み物・水・コンソメ・食塩 しょうゆ・穀物酢・みりん 料理酒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	429 18 11.9 236 1.4 1.4
16日 30日	木	飲み物 お菓子	ごはん 魚の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) バナナ	牛乳 キャロットミルクゼリー	めかじき・鶏もも 高野豆腐・みそ 普通牛乳・セラチン・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖	にんじん・ごぼう・ぶなしめじ さやいんげん・たまねぎ バナナ	飲み物・しょうが・料理酒 しょうゆ・だし・みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	472 21.3 14.9 263 2.3 1
22日	水	飲み物 お菓子	あんかけ焼きそば パンバンジー 中華スープ(コーン・わかめ) オレンジ	ジョア ピラフ	豚小間・ささ身 ジョアマスカット・鶏ひき肉	お菓子・蒸し中華めん ごま油・調合油・上白糖 かたくり粉・米	たまねぎ・キャベツ・ピーマン にんじん・きゅうり・コーン冷凍 カットわかめ・オレンジ グリンピース冷凍	飲み物・水・しょうが 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・食塩 コソバ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	419 20.3 10.3 207 5.7 1.6
24日	金	飲み物 お菓子	ごはん さわらのみそ煮 野菜のごま和え すまし汁(高野豆腐・たまねぎ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 オニオンブレッド	さわら・みそ・高野豆腐 ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま ブルーベリージャム・調合油 マヨドレ	にんじん・ほうれんそう たまねぎ	飲み物・料理酒・だし しょうが・しょうゆ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	486 19.6 15.9 257 1.9 1.1

※食べにくい食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
※都合により献立・食材を変更することがあります。



# 5月 給食献立表

日	曜	5~6ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	7~8ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	9~11ヶ月	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1日	水	10倍がゆ 白身魚のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト	たら	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 ほうれんそうの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★野菜入り豆腐蒸しパン	たら・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
2日	木	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト	絹ごし豆腐	米	キャベツ・かぼちゃ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 かぼちゃの軟らか煮つぶし	鶏ひき肉	米・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 かぼちゃの軟らか煮 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・たまねぎ・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
17日	金	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 大根の軟らか煮	高野豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 スティック大根 ★野菜入りがゆ	高野豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・さいいんげん・大根 にんじん	水・だし・しょうゆ
18日	土	10倍がゆ 豆腐のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	キャベツ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	大根・にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★ふかし芋	絹ごし豆腐	米・かたくり粉・じゃがいも 大根・にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ・食塩	
20日	月	10倍がゆ 麩のペースト さつまいものペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉 さつまいも	たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 さつまいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・さつまいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 さつまいもの軟らか煮 ★蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・さつまいも 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
7日	火	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★ホットケーキ	絹ごし豆腐・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
8日	水	10倍がゆ 麩のペースト きゅうりのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉 きゅうり	にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ きゅうりの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックきゅうり ★野菜入りがゆ	ささ身	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ	水・だし・しょうゆ
9日	木	10倍がゆ 豆腐のペースト こまつなのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	こまつな・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	にんじん・こまつな・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★きな粉がゆ	絹ごし豆腐・きな粉	米・かたくり粉	にんじん・こまつな・キャベツ	水・だし・しょうゆ
10日	金	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★蒸しパン	ささ身・牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
11日	土	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト ブロッコリーのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーの軟らか煮 ★おかががゆ	鶏ひき肉・かつお削り節	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし・しょうゆ
13日	月	10倍がゆ 豆のペースト じゃがいものペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 じゃがいもの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉・じゃがいも	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックじゃがいも ★豆乳蒸しパン	絹ごし豆腐・調整豆乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
14日	火	10倍がゆ 麩のペースト じゃがいものペースト キャベツのペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	キャベツ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮 ★ホットケーキ	ささ身・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・キャベツ	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー
15日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ・キャベツ	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 かぼちゃの軟らか煮つぶし	ツナ缶	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 かぼちゃの軟らか煮 ★ひじき入りがゆ	ツナ缶	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・かぼちゃ ひじき	水・だし・しょうゆ
16日	木	10倍がゆ 白身魚のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト	たら	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 にんじんの軟らか煮	たら	米・じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 スティックにんじん ★野菜入りがゆ	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・さいいんげん にんじん	水・だし・しょうゆ
24日	金	10倍がゆ 白身魚のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト	たら	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 ほうれんそうの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほぐし煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★野菜入り豆腐蒸しパン	たら・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	水・だし・しょうゆ ペーキングパウダー

※食べられない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士へご連絡ください。  
※都合により献立・食材を変更することがあります。