

## 2024年5月 離乳食献立表 アップルナーズリー保育園

		前期	中期	後期・完了期
1	水	10倍粥 豚肉の煮物 白菜の煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 白菜の煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉の八宝菜 大根の胡麻和え 中華スープ
2	木	10倍粥 鶏肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	5倍粥 鶏肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	たけのご飯 松風焼き 春キャベツとしらすの和え物 すまし汁
7	火	10倍粥 豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 みそ汁	5倍粥 豆腐の煮物 さつまいもの甘煮 みそ汁	軟飯 ツナと豆腐の旨煮 さつま芋サラダ みそ汁
8	水	10倍粥 鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮物 みそ汁	5倍粥 鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮物 みそ汁	軟飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の炒め物 みそ汁
9	木	10倍粥 豚肉の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 ブロッコリーの煮物 すまし汁	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ トマト コーンスープ
10	金	10倍粥 煮魚 人参の煮浸し すまし汁	5倍粥 煮魚 人参の煮浸し すまし汁	軟飯 サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁
11・25	土	10倍粥 豚肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し みそ汁	5倍粥 豚肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し みそ汁	軟飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁
13	月	10倍粥 豆腐の煮物 人参の煮浸し みそ汁	5倍粥 豆腐の煮物 人参の煮浸し みそ汁	納豆ご飯 厚焼き玉子 キャベツのソテー みそ汁
14	火	10倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	ロールパン カレイのカラフル焼き アスパラサラダ ミルクスープ
15	水	10倍粥 豚肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁	5倍粥 豚肉の煮物 南瓜の煮物 みそ汁	軟飯 回鍋肉 南瓜のいとこ煮 中華スープ
16	木	10倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍粥 鶏肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ
17	金	10倍粥 豚肉の煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 小松菜の煮浸し すまし汁	カレーライス 小松菜とコーンのソテー トマト わかめスープ
18	土	10倍粥 豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁	5倍粥 豆腐の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁
20	月	10倍粥 鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁	5倍粥 鶏肉の煮物 チンゲン菜の煮浸し すまし汁	軟飯 鶏肉の中華焼き 春雨サラダ 中華スープ
21	火	10倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	5倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	麦ご飯 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 みそ汁
22	水	10倍粥 豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 ブロッコリーの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのツナサラダ 中華スープ
23	木	10倍粥 豚肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 人参の煮浸し すまし汁	あんかけ焼きそば コロコロサラダ トマト 卵スープ
24	金	10倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍粥 煮魚 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え すまし汁
27	月	10倍粥 鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁	5倍粥 鶏肉の煮物 ほうれん草の煮浸し みそ汁	軟飯 鶏肉の風味焼き ほうれん草と卵の炒め物 コーンスープ
28	火	10倍粥 煮魚 ブロッコリーの煮浸し みそ汁	5倍粥 煮魚 ブロッコリーの煮浸し みそ汁	軟飯 サバの竜田揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁
29	水	10倍粥 豚肉の煮物 大根の煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 大根の煮浸し すまし汁	野菜たっぷりマーボー丼 大根のツナサラダ トマト 中華スープ
30	木	10倍粥 豚肉の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁	5倍粥 豚肉の煮物 キャベツの煮浸し すまし汁	軟飯 豚肉のもやし炒め チヨレギサラダ すまし汁
31	金	10倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	5倍粥 煮魚 小松菜の煮浸し みそ汁	軟飯 サワラの照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

\*昼食は果物が付きます。

\*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等



2024年5月 献立表 アップルナースリー保育園

日	メニュー	エネルギー たんぱく質 脂質		材 料 名			アレルギー	備考	栄養成分
		kcal	g	熱と力になるもの					
				血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1	ご飯 豚肉の八宝菜 大根のごま和え 中華スープ	559 18.2 16.6	488 16.2 1.4	米、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、薄力粉、バター	豚肉、牛乳、卵	白菜、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、たけのこ、椎茸、人参、大根、きゅうり、小松菜、えのき	牛乳 セサミクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
2	水 たけのこご飯 松風焼き 春キャベツとしらすの和え物 すまし汁	532 21.2 15.6 1.6	480 18.4 14.9 1.4	米、パン粉、砂糖、ごま油、醤油、食パン	油揚げ、鶏肉、牛乳、卵、みそ、しらす干し	たけのこ、人参、椎茸、玉ねぎ、わかめ、ほうれん草、水菜	牛乳 こいのぼりサンド	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
7	火 ご飯 ツナと豆腐の旨煮 さつま芋サラダ みそ汁	605 18.0 21.7 1.6	516 15.7 19.1 1.4	米、砂糖、片栗粉、さつまいも、マヨネーズ、薄力粉、バター	豆腐、シーチキン、ハム、みそ、牛乳、卵	玉ねぎ、人参、コーン、椎茸、グリーンピース、枝豆、わかめ、ねぎ	牛乳 マドレーヌ	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
8	水 ご飯 鶏肉の照り焼き チンゲン菜の炒め物 みそ汁	528 22.7 17.4 1.6	455 18.6 15.6 1.4	米、油、マカロニ、砂糖	鶏肉、油揚げ、みそ、牛乳、きな粉	人参、チンゲン菜、白菜、しめじ、キャベツ、大根	牛乳 マカロニきな粉	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
9	木 スパゲティナーポリタン ブロッコリーサラダ トマト コーンスープ	588 21.4 17.5 1.6	505 17.9 16.0 1.4	スパゲッティ、油、米、砂糖、ごま	豚肉、ウインナー、脱脂粉乳、牛乳、シーチキン	玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム、ブロッコリー、コーン、トマト	牛乳 ツナおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
10	金 ご飯 サバの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	529 19.0 10.8 1.6	476 17.1 11.9 1.4	米、砂糖	さば、鶏ささみ、豆腐、牛乳	わかめ、もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.0g 3.6g 0.7g
11	土 ご飯 豚肉の煮物 チンゲン菜のお浸し みそ汁	537 17.3 15.6 1.6	476 15.5 15.0 1.4	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉	豚肉、豆腐、みそ、牛乳	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、ほうれん草	牛乳 お菓子		
13	月 納豆ご飯 厚焼き玉子 キャベツのソテー みそ汁	553 20.3 17.6 1.6	482 17.4 15.9 1.4	米、砂糖、油、バター、ホットケーキミックス	納豆、卵、シーチキン、牛乳、豆腐、みそ、卵	大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース、キャベツ、エリンギ、ほうれん草、なめこ	牛乳 バナナマフィン	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
14	火 ロールパン カレーのカラフル焼き アスパラサラダ ミルクスープ	614 24.9 21.2 1.6	522 20.9 18.6 1.4	ロールパン、薄力粉、油、マヨネーズ、米、砂糖、ごま	かだい、チーズ、牛乳、脱脂粉乳、豚肉	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、アスパラガス、キャベツ、人参	牛乳 そぼろおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
15	水 ご飯 回鍋肉 南瓜のいとこ煮 中華スープ	549 19.6 16.0 1.6	475 16.7 14.8 1.4	米、砂糖、油、食パン、砂糖、バター	豚肉、みそ、あずき、牛乳、きな粉	キャベツ、椎茸、人参、ピーマン、南瓜、チンゲン菜、水菜	牛乳 きな粉ラスク	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
16	木 ご飯 鶏肉のマーメレード焼き ブロッコリーの胡麻和え 中華スープ	464 21.2 15.6 1.6	411 17.4 14.2 1.4	米、ごま、砂糖、じゃが芋、バター	鶏肉、牛輪、牛乳、チーズ	ブロッコリー、人参、小松菜、大根、えのき	牛乳 じゃが芋のチーズ焼き	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
17	金 カレーライス 小松菜とコーンのソテー トマト わかめスープ	553 14.1 11.0 1.6	494 13.0 11.2 1.4	米、じゃが芋、油	豚肉、牛乳	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、コーン、トマト、わかめ、白菜、しめじ	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
18	土 ご飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草のお浸し みそ汁	555 18.4 16.4 1.6	485 16.1 15.4 1.4	米、油、砂糖、片栗粉	豆腐、豚肉、みそ、牛乳	生姜、玉ねぎ、人参、椎茸、ほうれん草、もやし、小松菜	牛乳 お菓子		
20	月 ご飯 鶏肉の中華焼き 春雨サラダ 中華スープ	548 22.4 14.6 1.6	471 18.2 13.5 1.4	米、砂糖、春雨、ごま油、ごま	鶏肉、牛乳、鮭	もやし、きゅうり、人参、チンゲン菜、キャベツ、ねぎ	牛乳 鮭おにぎり	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
21	火 麦ご飯 赤魚の煮付け 小松菜の炒め物 みそ汁	474 17.6 13.9 1.6	430 15.9 13.3 1.4	米、押麦、油、じゃが芋	赤魚、豆腐、みそ、牛乳	生姜、玉ねぎ、小松菜、人参、パプリカ、白菜、あおのり	牛乳 ポテトフライ	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
22	水 ご飯 豚肉のスタミナ炒め ブロッコリーのツナサラダ 中華スープ	523 21.9 15.3 1.6	465 18.7 14.5 1.4	米、油、砂糖	豚肉、シーチキン、牛乳、ヨーグルト、脱脂粉乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、小松菜、水菜、えのき	牛乳 フルーツヨーグルト	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
23	木 あんかけ焼きそば ココロサラダ トマト 卵スープ	539 19.9 22.7 1.6	466 17.1 19.5 1.4	中華麺、油、ごま油、砂糖、片栗粉、バター、薄力粉	豚肉、チーズ、卵、牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、しめじ、大根、きゅうり、トマト、小松菜、ねぎ	牛乳 ココアケーキ	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g
24	金 ご飯 鮭の西京焼き キャベツのおかか和え すまし汁	481 19.8 6.5 1.6	453 18.1 8.5 1.4	米、砂糖	鮭、みそ、鶏ささみ、かつお節、豆腐、牛乳	キャベツ、人参、コーン、ほうれん草	ヤクルト お菓子	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
27	月 ご飯 鶏肉の風味焼き ほうれん草と卵の炒め物 コーンスープ	587 23.4 21.4 1.6	501 19.1 18.3 1.4	米、砂糖、ごま油、ごま油、薄力粉、バター	鶏肉、卵、牛乳、脱脂粉乳、チーズ	生姜、にんにく、ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、コーン	牛乳 チーズクッキー	わかめおにぎり みそ汁	149kcal 3.7g 1.1g 0.9g
28	火 麦ご飯 サバの竜田揚げ ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	507 19.9 15.3 1.6	452 17.2 14.4 1.4	米、押麦、片栗粉、油、砂糖	さば、鶏ささみ、豆腐、みそ、牛乳	生姜、ブロッコリー、人参、ひじき、小松菜、水菜、寒天	牛乳 りんごゼリー	そぼろおにぎり すまし汁	192kcal 5.8g 3.6g 0.7g
29	水 野菜たっぷりマーボー丼 大根のツナサラダ トマト 中華スープ	499 16.1 15.3 1.6	441 14.4 14.6 1.4	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、さつまいも	豚肉、豆腐、みそ、シーチキン、牛乳	なす、ねぎ、人参、椎茸、にら、にんにく、生姜、大根、きゅうり、パプリカ、トマト、ほうれん草、玉ねぎ、えのき	牛乳 ふかし芋	ツナおにぎり すまし汁	184kcal 4.9g 3.2g 0.7g
30	木 ご飯 豚肉のもやし炒め チョレギサラダ すまし汁	526 19.4 12.9 1.6	461 16.3 12.6 1.4	米、油、ごま、ごま油、砂糖	豚肉、牛乳、油揚げ	もやし、ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、のり、チンゲン菜、白菜	牛乳 きつねおにぎり	鮭おにぎり みそ汁	211kcal 6.6g 1.2g 0.9g
31	金 ご飯 サラダの照り焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	519 17.6 10.1 1.6	480 16.5 11.3 1.4	米、砂糖	さわら、油揚げ、豆腐、みそ、牛乳	生姜、小松菜、白菜、人参、キャベツ、玉ねぎ	ヤクルト お菓子	チャーハン スープ	214kcal 5.0g 2.0g 0.8g

昼食・補食には果物が付きます。

アレルギーのある子には除去食又は代替食品を使用します。卵→たんぱく質(肉・魚・大豆等)

牛乳を含む菓子類→ミルクノンビスケット・ミルクノンウエハース等

	幼児				乳児			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
今月の給与量	538kcal	19.7g	15.8g	1.6g	473kcal	17.0g	14.8g	1.4g
給与目標量	521kcal	19.5g	14.5g	1.6g	492kcal	18.5g	13.7g	1.4g

