



2022年 5月 離乳食献立表

※食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

リージョン淵野辺保育園

日	曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
2	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と人参の煮物 ・豆腐の味噌汁	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・鶏肉と人参の照り煮 ・豆腐の味噌汁	精白米 鶏肉・人参 豆腐・玉ねぎ	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・牛乳 砂糖
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	小魚せんべい	・人参粥 ・ブロッコリーのそぼろ煮 ・じゃが芋の味噌汁	・お茶 ・ふかし芋	・人参粥 ・ブロッコリーのそぼろ煮 ・じゃが芋とわかめの味噌汁	精白米・人参 鶏ひき肉・ブロッコリー じゃが芋・わかめ・玉ねぎ	・お茶 ・こいのぼりクッキー	小麦粉・砂糖 油
7	土	ソフトせんべい	・7倍粥 ・野菜の煮物 ・小松菜のすまし汁	・お茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・豚肉と野菜の煮物 ・小松菜のすまし汁	精白米 豚肉・白菜・人参・玉ねぎ 小松菜・お麩	・お茶 ・ソフトせんべい	
9	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・トマト煮 ・みかん缶	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・豚肉のトマト煮 ・ヨーグルトみかん	背白米 豚肉・玉ねぎ・人参・トマト ヨーグルト・みかん缶	・お茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖・油
10	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉の味噌煮 ・豆腐と青梗菜のすまし汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・鶏肉の味噌煮 ・豆腐と青梗菜のすまし汁	精白米 鶏肉・人参・いんげん 豆腐・青梗菜・えのき	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖
11	水	ビスケット	・食パン粥 ・鶏肉と豆腐のトマト煮 ・スープ	・お茶 ・しらす入り粥	・食パン ・チキンナゲット風 ・スープ	食パン 鶏ひき肉・豆腐・小麦粉・人参 マカロニ・キャベツ・ほうれん草	・お茶 ・しらす入り粥	精白米・しらす
12	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鮭の治部煮 ・キャベツの味噌汁	・お茶 ・マカロニきなこ	・5倍粥 ・鮭の治部煮 ・キャベツの味噌汁	精白米 鮭・人参・ほうれん草 キャベツ・しめじ・玉ねぎ	・お茶 ・マカロニきなこ	マカロニ・きなこ 砂糖
13	金	ビスケット	・煮込みうどん ・鶏肉と胡瓜の豆乳煮 ・みかん缶	・お茶 ・人参粥	・煮込みうどん ・鶏肉と胡瓜の豆乳煮 ・みかん缶	茹うどん・キャベツ・人参・コーン 鶏肉・胡瓜・豆乳 みかん缶	・お茶 ・人参粥	精白米・人参
14	土	ソフトせんべい	・トマト煮粥 ・胡瓜の豆乳煮 ・バナナ	・お茶 ・ソフトせんべい	・トマト煮粥 ・胡瓜の豆乳煮 ・バナナ	精白米・鶏ひき肉・人参・トマト缶 胡瓜・コーン・豆乳 バナナ	・お茶 ・ソフトせんべい	
16	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・麻婆ポテト ・キャベツのすまし汁	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・麻婆ポテト ・キャベツのすまし汁	精白米 鶏ひき肉・じゃが芋・人参 キャベツ・玉ねぎ・椎茸	・お茶 ・バナナ	バナナ
17	火	オレンジゼリー	・7倍粥 ・ブロッコリーのそぼろ煮 ・南瓜の味噌汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・ブロッコリーのそぼろ煮 ・南瓜の味噌汁	精白米 鶏ひき肉・ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖
18	水	ビスケット	・7倍粥 ・鶏ひき肉と茄子のトマト煮 ・豆腐のスープ	・お茶 ・じゃが芋もち	・5倍粥 ・鶏ひき肉と茄子のトマト煮 ・豆腐のスープ	精白米 鶏ひき肉・茄子・トマトピューレ 豆腐・春雨・玉ねぎ	・お茶 ・じゃが芋もち	じゃが芋・砂糖 片栗粉
19	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・小松菜のそぼろ煮 ・白菜のスープ	・お茶 ・人参粥	・5倍粥 ・煮込みハンバーグ ・白菜と小松菜のスープ	精白米 鶏ひき肉・豚挽肉・玉ねぎ・ピューレ 白菜・小松菜	・お茶 ・人参粥	精白米・人参
20	金	ビスケット	・煮込みうどん ・豆腐のトマト煮 ・バナナ	・お茶 ・豆乳プリン	・煮込みうどん ・豆腐のトマト煮 ・バナナ	茹うどん・鶏ひき肉・玉ねぎ 豆腐・人参・ピューレ バナナ	・お茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖 ゼラチン
21	土	ソフトせんべい	・コーン粥 ・じゃが芋の煮物 ・白菜と麩の味噌汁	・お茶 ・ソフトせんべい	・コーン粥 ・じゃが芋の煮物 ・白菜と麩の味噌汁	精白米・コーン じゃが芋・玉ねぎ 白菜・ほうれん草・麩	・お茶 ・ソフトせんべい	
23	月	野菜せんべい	・しらす粥 ・豆腐のすき煮 ・キャベツと人参の味噌汁	・お茶 ・バナナ	・しらす粥 ・すき煮風 ・キャベツと人参の味噌汁	精白米・しらす 豚肉・豆腐・白菜・小松菜 キャベツ・人参	・お茶 ・バナナ	バナナ
24	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉じゃが ・青梗菜のスープ	・お茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・鶏肉じゃが ・青梗菜のスープ	精白米 鶏肉・じゃが芋・人参 青梗菜・玉ねぎ・コーン	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・牛乳・油
25	水	ビスケット	・食パン粥 ・ブロッコリーのトマト煮 ・かぼちゃの豆乳スープ	・お茶 ・ぶどうゼリー	・食パン ・ブロッコリーとツナのトマト煮 ・かぼちゃの豆乳スープ	食パン ブロッコリー・ツナ缶・トマト かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳	・お茶 ・ぶどうゼリー	ぶどう・砂糖 ゼラチン
26	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・キャベツの味噌汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・キャベツの味噌汁	精白米 豆腐・人参・玉ねぎ キャベツ・しめじ	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖
27	金	ビスケット	・7倍粥 ・煮魚 ・キャベツの味噌汁	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・煮魚 ・キャベツの味噌汁	精白米 むきかだい・人参 キャベツ・玉ねぎ	・お茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖・油
28	土	ソフトせんべい	・煮込みうどん ・キャベツの煮浸し ・ブロッコリーの豆乳スープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・煮込みうどん ・キャベツの煮浸し ・ブロッコリーの豆乳スープ	茹うどん・玉ねぎ・人参 キャベツ・胡瓜 ブロッコリー・コーン・豆乳	・お茶 ・ソフトせんべい	
30	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・キャベツのそぼろ煮 ・豆腐のスープ	・お茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・キャベツのそぼろ煮 ・豆腐のスープ	精白米 豚挽肉・キャベツ・人参 豆腐・ほうれん草・しいたけ	・お茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖 ゼラチン
31	火	りんごゼリー	・7倍粥 ・白身魚と野菜の煮物 ・ほうれん草のスープ	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・白身魚と野菜の煮物 ・ほうれん草のスープ	精白米 たら・キャベツ・コーン ほうれん草・玉ねぎ	・お茶 ・バナナ	



2022年 5月 給食献立表

※食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

リージョン淵野辺保育園

日	曜	食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	午後おやつ	
2	月	ご飯 ごはん鶏のてり煮 ごま和え オレンジ かきたま味噌汁	野菜せんべい	・鶏肉・豆腐・たまご ・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま ・ホットケーキミックス	・ごぼう・人参・胡瓜・もやし・オレンジ ・玉ねぎ・にら・レーズン	牛乳 レーズン蒸しパン	
3	火	憲法記念日						
4	水	みどりの日						
5	木	こどもの日						
6	金	竹の子ごはん ひじき入りだし巻き卵 春巻き卵 ブロッコリーごま和え デザートムース じゃが芋わかめの味噌汁	小魚せんべい	・たまご・ツナ缶・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・春巻きの皮 ・油・ごま・薄力粉 ・じゃが芋・バター	・水煮竹の子・人参・ひじき・ブロッコリー ・玉ねぎ・わかめ	牛乳 こいのぼり クッキー	
7	土	中華丼 さつまいもとレーズンのサラダ 小松菜のすまし汁	ウエハース	・豚肉・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・さつまいも・お麩・源氏パイ	・白菜・人参・もやし・玉ねぎ・レーズン ・小松菜	牛乳 源氏パイ	
9	月	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトみかん	野菜せんべい	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳 ・粉チーズ	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・食パン・バター・ごま	・にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・レタス ・トマト・胡瓜・水菜・レーズン・みかん缶	牛乳 カルシウムラスク	
10	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き ひじきと生揚げの甘辛煮 りんご えのきと青梗菜のすまし汁	デザートムース	・鶏肉・生揚げ・牛乳 ・ツナ缶・チーズ	・精白米・砂糖・油 ・じゃがいも・薄力粉・バター ・パン粉	・生姜・ひじき・人参・いんげん・りんご ・えのき・青梗菜・もやし・長ねぎ・コーン ・玉ねぎ	牛乳 じゃが芋と ツナのグラタン	
11	水	食パン チキンナゲット風 フレンチサラダ パナナ コンソメスープ	ビスケット	・鶏ひき肉・豆腐・牛乳 ・脱脂粉乳・しらす	・食パン・片栗粉・薄力粉 ・油・砂糖・マカロニ・精白米 ・ごま・ごま油	・玉ねぎ・キャベツ・人参・胡瓜・バナナ ・ほうれん草・長ねぎ	牛乳 しらす入り焼き飯	
12	木	ご飯 鮭のうめ焼き ほうれん草のごまマヨ和え ぶどうゼリー キャベツ豚汁	小魚せんべい	・鮭・ゼラチン・豚肉 ・牛乳・豚挽肉	・精白米・マヨネーズ ・ごま・砂糖・油・マカロニ	・梅干し・長ねぎ・ほうれん草・人参・もやし ・キャベツ・しめじ・玉ねぎ・ピーマン ・ぶどうジュース	牛乳 マカロニソテー	
13	金	みそラーメン 鶏肉と胡瓜の南蛮和え フルーツカクテル	ビスケット	・豚肉・鶏肉・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・ごま・精白米・こんにやく ・油	・にら・人参・もやし・キャベツ・コーン ・胡瓜・わかめ・もも缶・みかん缶・パイ缶	牛乳 かやくおにぎり	
14	土	手作りハヤシライス きゅうりのフレンチサラダ バナナ	ウエハース	・豚肉・牛乳	・精白米・バター・薄力粉 ・油・砂糖	・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・にんにく ・トマト缶・胡瓜・コーン・バナナ	牛乳 茶飯おにぎり	
16	月	ご飯 麻婆ポテト ひじきとキャベツのサラダ オレンジ にら玉中華スープ	野菜せんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・砂糖・ごま油・片栗粉・ごま ・薄力粉・バター	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ・ひじき ・キャベツ・コーン・オレンジ・にら・玉ねぎ ・椎茸・バナナ	牛乳 バナナバウンド ケーキ	
17	火	ご飯 千草焼き ブロッコリーのじゃが和え りんご かぼちゃと油揚げの味噌汁	オレンジゼリー	・鶏ひき肉・たまご・しらす ・油揚げ・牛乳・ヨーグルト ・クリームチーズ	・精白米・油・砂糖・薄力粉	・人参・乾椎茸・貝割れ大根・ブロッコリー ・りんご・南瓜・玉ねぎ・レモン果汁	牛乳 チーズケーキ	
18	水	ガバオライス ヤムウンセン ミルクゼリー 豆腐のスープ	ビスケット	・鶏ひき肉・ロースハム ・牛乳・ゼラチン ・豆腐・鶏肉	・精白米・砂糖・片栗粉 ・はるさめ・ごま油・バター ・ホットケーキミックス	・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・茄子・しめじ ・人参・胡瓜・黄桃缶・もやし・青ネギ	牛乳 メープル ホットケーキ	
19	木	ご飯 ミートローフ 小松菜のソテー ぶどうゼリー 白菜のスープ	小魚せんべい	・鶏ひき肉・豚挽肉・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご・ゼラチン ・ベーコン・油揚げ	・精白米・パン粉・バター ・砂糖	・玉ねぎ・小松菜・人参・パプリカ・白菜 ・ぶどうジュース・えのき・ひじき	牛乳 ひじきご飯 おにぎり	
20	金	かしわうどん 肉団子の甘酢あん パナナ もやしと胡瓜の塩ナムル	ビスケット	・鶏肉・かまぼこ・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳・たまご	・うどん・砂糖・片栗粉・ごま ・ごま油・米粉・バター	・長ねぎ・生姜・青ねぎ・玉ねぎ・もやし ・胡瓜・人参・バナナ	牛乳 米粉クッキー	
21	土	三色そばろ丼 ツナとじゃがいもの甘辛炒め 白菜と麩の味噌汁	ウエハース	・豚挽肉・ツナ缶・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・砂糖・じゃがいも ・ごま・お麩	・しょうが・冷凍コーン ・ほうれん草・たまねぎ・はくさい	牛乳 鮭おにぎり	
23	月	ご飯 すき焼き風 キャベツとしらすのおひたし もやしと人参の味噌汁	野菜せんべい	・豚肉・豆腐・しらす ・かつお節・牛乳・ツナ缶	・精白米・しらたき・砂糖 ・ぎょうざの皮	・白菜・小松菜・キャベツ・人参・バナナ ・もやし・人参・玉ねぎ・コーン	牛乳 餃子ピザ	
24	火	ご飯 タンドリーチキン ひじき入りポテトサラダ オレンジ カラフルコンソメスープ	デザートムース	・鶏肉・ヨーグルト ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま ・マヨネーズ・砂糖・油 ・ホットケーキミックス	・にんにく・ひじき・人参・オレンジ ・青梗菜・パプリカ・玉ねぎ・コーン	牛乳 ココア蒸しパン	
25	水	ロールパン 餃子キッシュ ブロッコリーとツナのサラダ 甘夏かん かぼちゃの豆乳スープ	ビスケット	・ベーコン・たまご・牛乳 ・ツナ缶・豆乳・クリーム	・ロールパン・ぎょうざの皮 ・バター・油・砂糖・薄力粉	・玉ねぎ・ほうれん草・トマト・ブロッコリー ・人参・甘夏かん・南瓜・しめじ・ぶどう	牛乳 誕生日 ロールケーキ	
26	木	ご飯 たまご豆腐 ひじきの炒め煮 りんご キャベツの味噌汁	小魚せんべい	・たまご・豆腐・かにかま ・油揚げ・牛乳・粉チーズ	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・薄力粉・バター	・青ネギ・ひじき・人参・グリーンピース ・りんご・キャベツ・玉ねぎ・しめじ	牛乳 チーズクッキー	
27	金	ご飯 さわらの竜田揚げ 切干大根のカレー炒め ヨーグルトみかん キャベツと油揚げの味噌汁	ビスケット	・さわら・ヨーグルト ・油揚げ・牛乳・練乳	・精白米・片栗粉・油 ・砂糖・食パン	・生姜・切干大根・ピーマン・人参・みかん缶 ・キャベツ・玉ねぎ	牛乳 ミルクラスク	
28	土	和風ツナスパゲティ キャベツのコールスロー ブロッコリーのミルクスープ	ウエハース	・ツナ缶・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・薄力粉	・玉ねぎ・人参・ピーマン・のり・キャベツ ・胡瓜・コーン・ブロッコリー	牛乳 ビスコ	
30	月	ご飯 餃子 ほうれん草のナムル オレンジ 豆腐としいたけのスープ	野菜せんべい	・豚挽肉・豆腐・牛乳 ・おから・豆乳	・精白米・片栗粉・砂糖 ・ぎょうざの皮・油・ごま油 ・ホットケーキミックス	・キャベツ・生姜・ほうれん草・人参・もやし ・しいたけ・青ネギ・オレンジ	牛乳 おからドーナツ	
31	火	ご飯 白身魚のパン粉焼き フレンチサラダ パナナ ほうれん草とえのきのスープ	りんごゼリー	・たら・粉チーズ・ベーコン ・ゼラチン・牛乳・豚挽肉	・精白米・薄力粉・パン粉 ・バター・油・砂糖・中華麺	・キャベツ・胡瓜・コーン・バナナ・ほうれん草 ・玉ねぎ・えのき・生姜	牛乳 ジャージャー麺	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	440kcal	14.3g	9.8g	230mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.24mg	16mg	9.0g	1.2g
今月の平均栄養量	464kcal	16.9g	14.1g	205mg	1.5mg	158μg	0.27mg	0.32mg	23mg	3.0g	1.6g

幼児基準栄養量	520kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.8mg	200 μ g	0.28mg	0.32mg	16mg	10.5g	1.7g
今日の平均栄養量	550kcal	20.5g	17.1g	221mg	1.9mg	196 μ g	0.33mg	0.39mg	28mg	3.7g	2.0g