

乳児献立一覧表

2023年05月

保育課

日付	献立	材 料 名				午前おやつ	午後おやつ
		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	(○は午後おやつ) 調味料		
01月	ご飯 ソーセージのケチャップ煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、ソーセージ	コーンクリーム缶、たまねぎ、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 二色あられ	ミックスフルーツ
02火	みそ煮込みうどん ひじき煮 りんご	干しうどん、○米、砂糖、油	鶏肉、ゆで大豆、みそ、油揚げ、かつお節、○塩こんぶ、ひじき	りんご、にんじん、はくさい、だいこん、根深ねぎ	みりん、しょうゆ	牛乳 さくふわせんべい 紫いも味	こんぶおにぎり
06土	ツナそぼろご飯 フレンチサラダ トマトスープ	米、○米、砂糖、油、○砂糖、○ごま	ツナ缶、ゆで大豆、○みそ	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	牛乳 かりんとう	みそおにぎり
08月	ご飯 高野豆腐のうま煮 ツナのあえもの しいたけのみそ汁	米、○ホットケーキミックス、○砂糖、○バター、砂糖	○牛乳、ツナ缶、ちくわ、○卵、高野豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	はくさい、たまねぎ、○にんじん、にんじん、だいこん、しいたけ、キャベツ	しょうゆ、みりん	牛乳 ほしのおせんべい	にんじんのパンケーキ
09火	パン 鶏肉の洋風炒め ブロッコリーのサラダ ミルクスープ	食パン、○米、さつまいも、○砂糖、ドレッシング、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○きな粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、○食塩、食塩	牛乳 おせんべい サラダ味	きな粉のおはぎ
10水	ご飯 煮魚 マヨしょうゆあえ 豚汁	○じゃがいも、米、マヨネーズ、砂糖、○バター	さわら、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、根深ねぎ、キャベツ	しょうゆ、○ケチャップ、みりん	発酵乳65ml (いちご) 野菜ソフトせんべい	ポテトピザ
11木	ハヤシライス 大豆のサラダ もも	米、○食パン、ドレッシング、油	豚肉、ゆで大豆、○チーズ、○こしあん	もも缶、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい	ハヤシルウ	牛乳 まんまるソフトせんべい	あんこのチーズサンド
12金	ご飯 鶏肉のてりやき 小魚あえ 豆腐のみそ汁	○パンゼリー (一括)、米、片栗粉、砂糖、油	鶏肉、木綿豆腐、しらす干し、みそ、かつお節	にんじん、こまつな、しめじ、葉ねぎ	しょうゆ、みりん	牛乳 クッキー	パンゼリー (一括)
13土	中華飯 ナムル 卵スープ	米、○クラッカー、○いちごジャム、片栗粉、油、ごま、砂糖、ごま油	豚肉、卵、○チーズ	はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、たまねぎ	しょうゆ、中華スープ、食塩	牛乳 塩せんべい	クラッカーサンド
15月	ケチャップライス チーズのサラダ みかん	米、○ホットケーキミックス、○さつまいも、ドレッシング、○砂糖、○油、油	ハム、○牛乳、チーズ、○卵	みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	ケチャップ	牛乳 紫芋ふんわりせんべい	さつまいもの蒸しパン
16火	ご飯 豚肉の和風炒め ごまあえ だいこんのみそ汁	○じゃがいも、米、○片栗粉、片栗粉、○油、油、砂糖、ごま	豚肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん	しょうゆ、みりん、○しょうゆ、○食塩	牛乳 サブレ (プレーン)	芋もち
17水	青菜ひじきチャーハン 鶏ささみあえ はるさめ中華風スープ	米、○小麦粉、はるさめ、ごま油、○油、砂糖	鶏ささみ、しらす干し、○卵、○ツナ缶、ひじき、○かつお節	チンゲンサイ、○キャベツ、きゅうり、はくさい、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、○ケチャップ、○ウスターソース、中華スープ、食塩、○食塩	発酵乳125ml (プレーン) おこめせん にんじん&かぼちゃ味	ツナのお好み焼き
18木	ご飯 ムニエル コーンのサラダ 豆乳スープ	米、○食パン、じゃがいも、ドレッシング、小麦粉、○砂糖、○バター、バター	豆乳、さけ	だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、こまつな	コンソメ、食塩	牛乳 きなこおかし	コロコロラスク
19金	ご飯 チンジャオロースー 拌三絲 チンゲンサイの中華風スープ	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	○ぶどうヨーグルト (一括)、豚肉、ハム	ピーマン、たまねぎ、きゅうり、もやし、はくさい、チンゲンサイ、しいたけ	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 しょうゆせんべい	ぶどうヨーグルト (一括)
20土	親子丼 甘酢あえ ほうれんそうのみそ汁	米、○砂糖、砂糖	卵、鶏肉、木綿豆腐、みそ、かつお節、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、○もも缶、○みかん缶、○パイナップル缶、ほうれんそう、にんじん、しめじ、○かんでん	みりん、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 あられ	フルーツ寒天
22月	ご飯 生揚げの中華煮 中華サラダ ピーマンの中華風スープ	米、○ホットケーキミックス、○メープルシロップ、ピーマン、○バター、ごま油、片栗粉、砂糖	生揚げ、ソーセージ、○牛乳、○卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、葉ねぎ、ピーマン	しょうゆ、中華スープ、酢、食塩	牛乳 あまからせん	ホットケーキ
23火	カレーライス ツナのサラダ バナナ	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、ドレッシング、油	豚肉、ツナ缶、○きな粉	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、はくさい	カレーウ、○食塩	牛乳 お米の snack サラダ味	あべ川マカロニ
24水	ご飯 魚のてりやき 納豆あえ どさんこ汁	米、○食パン、じゃがいも、○いちごジャム、片栗粉、砂糖、油	さわら、納豆、豚肉、○チーズ、みそ、かつお節	もやし、にんじん、こまつな、コーン缶	しょうゆ、みりん	牛乳 おせんべい しょうゆ味	ジャムのチーズサンド
25木	パン 鶏肉のトマト煮 ハムのサラダ ほうれんそうのソテー	食パン、○米、ドレッシング、油、砂糖	鶏肉、ハム、○かつお節	たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、トマト缶、きゅうり、ブロッコリー、しいたけ	ケチャップ、コンソメ、食塩、○しょうゆ	牛乳 ソースせんべい	おかおにぎり
26金	ご飯 酢豚 中華あえ 中華風コーンスープ	米、片栗粉、砂糖、油、ごま油	○ヨーグルト、豚肉、乾燥わかめ	たまねぎ、だいこん、○もも缶、○パイナップル缶、にんじん、コーン缶、チンゲンサイ、葉ねぎ、ピーマン	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華スープ、食塩	牛乳 ひじきあられ	フルーツヨーグルト
27土	ピラフ イタリアンカラーサラダ 大豆のコンソメスープ	米、○さつまいも、○砂糖、ドレッシング、○片栗粉、油	鶏肉、ゆで大豆、チーズ	にんじん、きゅうり、はくさい、たまねぎ、ブロッコリー、さやいんげん	○しょうゆ、○みりん、コンソメ、食塩	牛乳 小魚 snack	みたらしさつまいも
29月	ご飯 ひじきとじゃがいもの炒め煮 ちくわのあえもの 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス、砂糖、○油、油	豆乳、○牛乳、○こしあん、ツナ缶、ちくわ、○卵、みそ、かつお節、ひじき	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、しいたけ、葉ねぎ	しょうゆ	牛乳 うす焼サラダせんべい	あんこの蒸しパン
30火	ご飯 鶏肉の中華風炒め はるさめサラダ 生揚げの中華風スープ	米、○片栗粉、はるさめ、砂糖、ごま油、○ごま油	鶏肉、生揚げ、○ハム	たまねぎ、○だいこん、きゅうり、もやし、にんじん、○葉ねぎ、ブロッコリー、コーン缶	しょうゆ、中華スープ、酢、○食塩、食塩	牛乳 カルシウム入りかぼちゃポーロ	大根もち
31水	ご飯 すきやき風煮 おかあえ わかめのみそ汁	米、○食パン、さつまいも、○砂糖、○バター、砂糖	豚肉、焼き豆腐、○きな粉、みそ、かつお節、乾燥わかめ	ほうれんそう、はくさい、にんじん、根深ねぎ、しめじ	しょうゆ、みりん	牛乳 鉄塩せん	きな粉パン

※ 食育メニューは 高野豆腐のうま煮 (8日) です。 ※

高野豆腐は畑の肉といわれる大豆から作られる豆腐を凍らせ、熟成させて乾燥させた栄養満点の食材です。

木綿豆腐と比較すると7倍のたんぱく質とカルシウムが含まれ、積極的に取りたいものです。

定番の煮物だけではなく、炒め物に入れたり、グラタンやキッシュの具材として使用するのもおすすめです。

ぜひご家庭でもメニューに取り入れてみてください。

※5月旬の食材※

キャベツ、きゅうり、こまつな、たまねぎ、チンゲンサイ、じゃがいも