

5月献立表



2025年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	12・26	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	春野菜カレー（雑穀米） カリフラワーといんげんのトマトサラダ 味噌汁 果物	鶏肉 ハム	雑穀米	じゃがいも、人参 玉ネギ、キャベツ グリーンピース、なす カリフラワー、いんげん トマト、コーン、もやし 葉ネギ、りんご	御飯 ポークソテー 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 紅茶パンケーキ こぶ
火	13・27		御飯 かじきの竜田揚げ ごぼうとブロッコリーのたまごサラダ 味噌汁	かじき 鶏卵	七分搗米	人参、ブロッコリー ごぼう、コーン 大根、水菜 もやし、しめじ	ピラフ スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 ココアシナモントースト 干し芋
水	14・28		御飯 チンジャオロース バンサンスー 中華スープ	豚肉 ハム	七分搗米	だけのこ、ピーマン 赤パプリカ、黄パプリカ 春雨、きゅうり 人参、長ネギ チンゲン菜、わかめ	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 オレンジゼリー ミニパン
木	15・29		御飯 鯖の甘辛煮 甘酢和え 味噌汁 果物	鯖 ちくわ 豆腐	七分搗米	さつまいも、キャベツ きゅうり、わかめ 人参、ほうれん草 えのき、バナナ	御飯 豚肉中華炒め 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 よもぎあずきスコーン するめ
金	16・30		御飯 豚肉バーベキューソース アスパラ入りジャーマンポテト 味噌汁	豚肉 ベーコン	七分搗米	スナッフエンドウ、人参 じゃがいも、玉ネギ そら豆、パセリ キャベツ、ごぼう まいたけ	焼きそば バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 おかかチーズ御飯 小魚 30日 誕生日会
土	17・31		御飯 肉じゃが ナムル 味噌汁	豚肉	七分搗米	じゃがいも、玉ネギ 人参、グリーンピース もやし、小松菜 南瓜、玉ネギ	御飯 鶏のバジル煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 ビーフンソテー するめ
月	19		ミートソーススパゲッティ マセドアンサラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ	スパゲッティ	玉ネギ、人参、なす マッシュルーム じゃがいも、きゅうり レタス、コーン いんげん、メロン		ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 五平餅 チーズ
火	20		御飯 五目焼売 春キャベツのナムル 中華スープ	鶏ひき肉 ハム	七分搗米	玉ネギ、だけのこ 人参、グリーンピース ブロッコリー、キャベツ きゅうり、春雨 えのき、白菜	御飯 豚肉だけのこの甘辛炒め 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	豆乳 ミニツナマヨコーンピザ 小魚せんべい
水	7・21		御飯 鶏のチーズ照り焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 油あげ 大豆 チーズ	七分搗米	空豆、ひじき 人参、れんこん いんげん、南瓜 玉ネギ、エリンギ	そぼろ丼 りんご 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ピーチ蒸しケーキ するめ
木	8・22		御飯 鮭の味噌焼き 切干大根サラダ 清汁 果物	鮭 ハム	七分搗米	きゃべつ、オクラ 切干大根、きゅうり 人参、コーン だけのこ、わかめ 葉ネギ、バナナ	御飯 豚肉味噌炒め 清汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 おやつパン こぶ
金	9・23		御飯 鯖のおろしソース 新玉ねぎのかき揚げ 味噌汁	鯖 豆腐	七分搗米	大根、ほうれん草 玉ネギ、さつまいも 人参、きゃべつ 長ネギ	麻婆豆腐丼 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 フルーツポンチ 小魚
土	10・24		豚丼 南瓜サラダ 味噌汁 果物	豚肉 油あげ	七分搗米	玉ネギ、いんげん 赤パプリカ、黄パプリカ 南瓜、人参 コーン、もやし バナナ	御飯 鶏肉のバジル煮 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 ふかししいも するめ

*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。
*体調の変化などありましたらお申し出ください。
*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	533	24.8	15.0	80.3	238	2.7	267	0.50	0.44	51
3歳未満児	439	19.8	12.4	66.2	193	2.0	214	0.39	0.34	41

5月 離乳食予定献立表









2025年度

曜日	日付	5～6ヶ月離乳食	7～8ヶ月離乳食	9～11ヶ月離乳食		12ヶ月～完了	
				午後おやつ		午前おやつ	午後おやつ
月	12・26	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉とじゃが芋煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とじゃが芋煮 トマト 味噌汁 りんご煮		春野菜カレー刻み(軟飯～御飯) カリフラワーとインゲンのトマトサラダ刻み 味噌汁 果物	
火	13・27	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分～7分粥 白身魚とブロッコリー煮 大根のやわらか煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とブロッコリーケチャップ煮 大根煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 かじき竜田揚げ刻み ごぼうとブロッコリーのたまごサラダ刻み 味噌汁	
水	14・28	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 ささみひき肉とピーマン煮 チンゲン菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とピーマン煮 春雨酢の物 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 チンジャオロース刻み バンサンスー刻み 中華スープ	
木	1・15・29	させていただきます。	3分～7分粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 ほうれん草煮 味噌汁 バナナ		軟飯～御飯 鯖甘辛煮刻み 甘酢和え刻み 味噌汁 果物	
金	2・16・30		3分～7分粥 ささみひき肉ときゃべつ煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子ときゃべつ煮 じゃが芋ソテー 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 豚肉BBQソース刻み アスパラ入りジャーマンポテト刻み 味噌汁	
土	17・31			全粥 肉団子と南瓜煮 もやし煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 肉じゃが刻み 小魚和え刻み 味噌汁	
月	19	おもゆ～つぶし粥	3分～7分粥 ささみひき肉となす煮 トマト煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子となす煮 スパゲッティケチャップソテー 味噌汁 りんご煮		ミートソーススパゲッティ刻み マセドアンサラダ刻み コンソメスープ 果物	
火	20	野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ	3分～7分粥 ささみひき肉と白菜煮 ブロッコリーくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と白菜煮 ブロッコリー煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 五目焼売刻み 春きゃべつのナムル刻み 中華スープ	
水	7・21	豆腐 成長に応じて提供	3分～7分粥 ささみひき肉とカリフラワー煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とひじき煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 鶏のチーズ照り焼き刻み ひじき煮刻み 味噌汁	
木	8・22	させていただきます。	3分～7分粥 白身魚と赤パプリカ煮 キャベツの煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と赤パプリカ煮 切り干し大根煮 味噌汁 バナナ		軟飯～御飯 鮭の味噌焼き刻み 切り干し大根サラダ刻み 清汁 果物	
金	9・23		3分～7分粥 白身魚とほうれん草煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とほうれん草煮 豆腐煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 鯖のおろしソース刻み 新玉ねぎのかき揚げ刻み 味噌汁	
土	10・24			全粥 肉団子といんげん煮 黄パプリカソテー 味噌汁 バナナ		軟飯～御飯 豚丼刻み(軟飯～御飯) 南瓜のゴマ和え刻み 味噌汁 果物	