2022年5月献立表（離乳完了期～乳児～幼児食用）

日にち	曜日	昼食 主食	昼食 主菜	昼食 副菜	昼食 汁物	昼食 フルーツ	午後おやつ
子どもの日							
2	月	こいのぼりライス 七分つき米、人参、きゅうり いんげん、グリンピース 野菜ブイヨン、塩、ケチャップ	鶏肉の照り煮 鶏肉、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ かつおだし、昆布だし	キャベツと新じゃがのサラダ キャベツ、じゃがいも、コーン ごま油、塩、ブイヨン	スープ 春雨、小松菜、ねぎ 野菜ブイヨン、塩	デコポン	牛乳 ちまき風炊き込みご飯 七分つき米、もち米、鶏肉、人参 そら豆、酒、しょうゆ、ごま油
6	金	ごはん 七分つき米	ニラの甘酢チキン 鶏肉、ニラ、ごま油 酒、砂糖、酢、しょうゆ ケチャップ、片栗粉	アスパラガスのカレー炒め アスパラガス、人参、じゃがいも、玉ねぎ 油、カレー粉 塩、野菜ブイヨン	みそ汁 なめこ、ほうれん草、豆腐 かつおだし、昆布だし みそ	きよみ	牛乳 納豆そぼろごはん 七分つき米、鶏ひき肉、納豆 葉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖
7	土	ごはん 七分つき米	鮭の塩こうじ焼き 鮭、塩こうじ 酒、砂糖	チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜、人参、しめじ かつおだし、昆布だし 砂糖、酒、しょうゆ	みそ汁 かぼちゃ、切干大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 りんごゼリー、せんべい りんごジュース、寒天 砂糖 せんべい
9	月	ごはん 七分つき米	塩だれ豚 豚肉、玉ねぎ、アスパラガス、しょうが 酒、ごま油、塩	小松菜のお浸し 小松菜、人参、もやし しょうゆ、砂糖、かつおだし 昆布だし	みそ汁 油揚げ、大根、キャベツ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 メープルポテト さつまいも、メープルシロップ、油
10	火	ふりかけごはん 七分つき米、玄米、煮干し、刻み昆布 ごま、青のり しょうゆ、砂糖、酢	鶏の竜田揚げ 鶏肉、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ 片栗粉、油、ごま	塩こうじサラダ キャベツ、大根、人参 塩こうじ、砂糖、酢	すまし汁 小松菜、ねぎ、しめじ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	デコポン	牛乳 肉みそ麺 米粉麺、豚ひき肉、玉ねぎ、いんげん、人参 砂糖、みそ、ごま油、酒
11	水	ごはん 七分つき米	豚肉と高野豆腐の煮物 豚肉、高野豆腐、人参、アスパラガス、大根 かつおだし、昆布だし、砂糖 しょうゆ、酒	のり和え ほうれん草、きゅうり、黄ピーマン 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし、刻みのり	みそ汁 えのきたけ、あおさ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし みそ	きよみ	牛乳 抹茶小豆蒸しパン 米粉、豆乳、砂糖、油、ベーキングパウダー 抹茶、小豆
12	木	新じゃがのひき肉あんかけ丼 七分つき米、豚ひき肉、じゃがいも、人参、葉ねぎ かつおだし、昆布だし、砂糖、しょうゆ 片栗粉、油		酢みそ和え わかめ、たけのこ、きゅうり 酢、みそ、砂糖	すまし汁 厚揚げ、切干大根、豆苗 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	甘夏	牛乳 梅豚ごはん、そら豆 七分つき米、玄米、豚肉、葉ねぎ、梅干し、油 しょうゆ、空豆、塩
13	金	玄米ごはん 七分つき米、玄米	鮭のゴマみそ焼き 鮭、みそ、砂糖、酒、すりごま	野菜炒め キャベツ、人参、コーン 油、野菜ブイヨン、塩	スープ もやし、チンゲン菜、じゃがいも 野菜ブイヨン、塩	りんご	牛乳 大根もち、青のり煮干し 大根、白玉粉、米粉、ごま油 しょうゆ、砂糖 煮干し、青のり、油、ごま
14	土	ごはん 七分つき米	豚肉の甘酢炒め 豚肉、人参、玉ねぎ、ピーマン 砂糖、しょうゆ、酢、ケチャップ、片栗粉	小松菜のおかか和え 小松菜、コーン、きゅうり かつお節、砂糖、しょうゆ	みそ汁 じゃがいも、葉ねぎ、もやし かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 ピラフ 七分つき米、鶏ひき肉、コーン、玉ねぎ 野菜ブイヨン、塩
16	月	ごはん 七分つき米	鶏肉のバンバンジーソース 鶏肉、塩、油 きゅうり、もやし、ごま 砂糖、しょうゆ	厚揚げの中華風炒め 厚揚げ、人参、チンゲン菜 ごま油、しょうゆ、砂糖	スープ もやし、えのき、わかめ 野菜ブイヨン、塩	りんご	牛乳 たけのこのおかかおにぎり 七分つき米、玄米、たけのこ、しょうゆ、ごま 砂糖、かつお節、絹さや
17	火	玄米ごはん 七分つき米 玄米	鮭ののりしょうゆ焼き 鮭、刻みのり、しょうゆ 砂糖、しょうが、酒	きんぴらごぼう ごぼう、人参、しらたき ピーマン、かつおだし、昆布だし ごま油、、砂糖、しょうゆ、ごま	みそ汁 大根、小松菜、エリンギ かつおだし、昆布だし みそ	デコポン	牛乳 豆乳もち 豆乳、砂糖、片栗粉 きなこ
18	水	ごはん 七分つき米	ポークビーンズ 豚肉、人参、大豆、玉ねぎ、じゃがいも 油、ケチャップ トマトピューレ、野菜ブイヨン、砂糖、塩	ほうれん草のサラダ ほうれん草、もやし、コーン ごま油、しょうゆ、砂糖、酢	すまし汁 かぶ、かぶの葉、ねぎ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	甘夏	牛乳 米粉のキャロットレモンケーキ 米粉、人参、ベーキングパウダー 砂糖、豆乳、油、レモン汁
19	木	ごはん 七分つき米	ニラの甘酢チキン 鶏肉、ニラ、ごま油 酒、砂糖、酢、しょうゆ ケチャップ、片栗粉	アスパラガスのカレー炒め アスパラガス、人参、じゃがいも、玉ねぎ 油、カレー粉 塩、野菜ブイヨン	みそ汁 なめこ、ほうれん草、豆腐 かつおだし、昆布だし みそ	きよみ	牛乳 納豆そぼろごはん 七分つき米、鶏ひき肉、納豆 葉ねぎ、ごま油、しょうゆ、砂糖
20	金	ごはん 七分つき米	カジキのトマトソースがけ カジキ、塩 トマトピューレ、砂糖、野菜ブイヨン、油	キャベツのごま和え キャベツ、人参、小松菜、切干大根 すりごま、しょうゆ、砂糖 酢	みそ汁 じゃがいも、しめじ、あおさ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 ココアプリン 豆乳、ゼラチン 砂糖、純ココア
21	土	ごはん 七分つき米	ひき肉と大根のあんかけ 豚ひき肉、大根、人参、葉ねぎ 油、砂糖、しょうゆ、片栗粉 かつおだし、昆布だし	酢の物 もやし、きゅうり、黄ピーマン 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	みそ汁 さつまいも、ねぎ、水菜 かつおだし、昆布だし みそ		牛乳 りんごゼリー、せんべい りんごジュース、寒天 砂糖 せんべい
23	月	ごはん 七分つき米	さわらの塩こうじ焼き さわら、塩こうじ 酒、砂糖	チンゲン菜の煮浸し チンゲン菜、人参、しめじ かつおだし、昆布だし 砂糖、酒、しょうゆ	みそ汁 かぼちゃ、切干大根、葉ねぎ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 豆乳もち 豆乳、砂糖、片栗粉 きなこ
24	火	ごはん 七分つき米	塩だれ豚 豚肉、玉ねぎ、アスパラガス、しょうが 酒、ごま油、塩	小松菜のお浸し 小松菜、人参、もやし しょうゆ、砂糖、かつおだし 昆布だし	みそ汁 油揚げ、大根、キャベツ かつおだし、昆布だし みそ	甘夏	牛乳 メープルポテト さつまいも、メープルシロップ、油
25	水	ふりかけごはん 七分つき米、玄米、煮干し、刻み昆布 ごま、青のり しょうゆ、砂糖、酢	鶏の竜田揚げ 鶏肉、しょうが、酒、砂糖、しょうゆ 片栗粉、油、ごま	塩こうじサラダ キャベツ、大根、人参 塩こうじ、砂糖、酢	すまし汁 小松菜、ねぎ、しめじ かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	デコポン	牛乳 肉みそ麺 米粉麺、豚ひき肉、玉ねぎ、いんげん、人参 砂糖、みそ、ごま油、酒
26	木	ごはん 七分つき米	豚肉と高野豆腐の煮物 豚肉、高野豆腐、人参、アスパラガス、大根 かつおだし、昆布だし、砂糖 しょうゆ、酒	のり和え ほうれん草、きゅうり、黄ピーマン 砂糖、しょうゆ、かつおだし 昆布だし、刻みのり	みそ汁 えのきたけ、あおさ、かぼちゃ かつおだし、昆布だし みそ	きよみ	牛乳 抹茶小豆蒸しパン 米粉、豆乳、砂糖、油、ベーキングパウダー 抹茶、小豆
27	金	新じゃがのひき肉あんかけ丼 七分つき米、豚ひき肉、じゃがいも、人参、葉ねぎ かつおだし、昆布だし、砂糖、しょうゆ 片栗粉、油		酢みそ和え わかめ、たけのこ、きゅうり 酢、みそ、砂糖	すまし汁 厚揚げ、切干大根、豆苗 かつおだし、昆布だし しょうゆ、塩	甘夏	牛乳 梅豚ごはん、そら豆 七分つき米、玄米、豚肉、葉ねぎ、梅干し、油 しょうゆ、空豆、塩
28	土	ごはん 七分つき米	鶏肉のバンバンジーソース 鶏肉、塩、油 きゅうり、もやし、ごま 砂糖、しょうゆ	ナムル チンゲン菜、切干大根、人参 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油	スープ キャベツ、えのき、ねぎ 野菜ブイヨン、塩		牛乳 ピラフ 七分つき米、鶏ひき肉、コーン、玉ねぎ 野菜ブイヨン、塩
30	月	玄米ごはん 七分つき米、玄米	鮭のゴマみそ焼き 鮭、みそ、砂糖、酒、すりごま	野菜炒め キャベツ、人参、コーン 油、野菜ブイヨン、塩	スープ もやし、チンゲン菜、じゃがいも 野菜ブイヨン、塩	りんご	牛乳 大根もち、青のり煮干し 大根、白玉粉、米粉、ごま油 しょうゆ、砂糖 煮干し、青のり、油、ごま
31	火	ごはん 七分つき米	鶏肉の香味焼き 鶏肉、塩、ねぎ、葉ねぎ、油 しょうゆ、酒	厚揚げの中華風炒め 厚揚げ、人参、チンゲン菜 ごま油、しょうゆ、砂糖	スープ もやし、えのき、わかめ 野菜ブイヨン、塩	りんご	牛乳 たけのこのおかかおにぎり 七分つき米、玄米、たけのこ、しょうゆ、ごま 砂糖、かつお節、絹さや

※ことり、うさぎ、りすぐみには午前おやつと牛乳を提供しています。
※朝おやつは、せんべいを提供します。
※献立は都合により変更することがあります。

＜栄養価＞

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
乳児	476	21.4	13.3	65.9	3.1	252	2.4	188	0.46	0.42	28	1.2