



5月 乳・幼児食献立表

(生後9ヶ月から)



日	曜日	乳児おやつ	献立	午後おやつ	血・肉・骨を作る。(赤)	エネルギー源となる。(黄)	体の調子を整える。(緑)	エネルギー	蛋白	脂質	塩分
2	月	牛乳 お菓子	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛煮 ブロッコリ かき玉汁	牛乳・小魚 かつばえびせん ふ菓子	豆腐 豚挽肉 卵 牛乳 小魚	米 押し麦	人参 玉葱 干椎茸 ピーマン ごぼう ブロッコリ 小松菜	乳 531 幼 632	22.4 26.6	19.4 19.4	2.0 2.6
3	火	【 憲法記念日 】									
4	水	【 みどりの日 】									
5	木	【 こどもの日 】									
6	金	牛乳 お菓子	こいのぼりオムライス ウィンナ スティック胡瓜 プチトマト 具だくさんスープ	麦茶 かしわもち	鶏肉 卵 ウィンナ ベーコン	米 押し麦 かしわもち	玉葱 ピーマン 胡瓜 プチトマト 人参 ほうれん草	乳 509 幼 511	19.2 16.8	22.1 17.5	1.9 2.1
7	土	牛乳 お菓子	【乳】ご飯 豚肉と野菜の焼肉風炒め 【幼】豚肉と野菜の焼肉風炒め	麦茶 お菓子	豚肉	米 押し麦	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱	乳 335 幼 195	11.6 8.4	10.5 7.7	0.8 1.1
9	月	牛乳 お菓子	カレーライス イタリアンサラダ チーズ オレンジ	牛乳 抹茶マフィン	鶏肉 チーズ 牛乳 卵 小豆	米 押し麦 じゃが芋 ホットケーキ粉	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 パプリカ オレンジ	乳 521 幼 646	22.1 28.4	16.3 18.0	1.3 2.1
10	火	牛乳 お菓子	ご飯 シュウマイ 春雨サラダ 南瓜と万能葱の味噌汁 パナナ	麦茶 フルーツ杏仁	豚挽肉 かにかま 牛乳	米 押し麦 春雨 シュウマイ皮	キャベツ 玉葱 筍 干椎茸 胡瓜 人参 南瓜 万能葱 パナナ フルーツ缶	乳 478 幼 526	18.8 19.9	13.5 11.7	1.3 1.7
11	水	牛乳 お菓子	ひじきご飯 鶏肉の唐揚げ 千きやべつ じゃが芋と玉葱の味噌汁 パイン缶	牛乳 ジャムサンド	油揚げ 鶏肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 食パン	ひじき 人参 干椎茸 キャベツ 胡瓜 コリン 玉葱 パイン缶	乳 545 幼 650	21.7 26.6	16.6 17.3	1.9 2.5
12	木	牛乳 お菓子	ご飯 鯖の味噌煮 甘酢和え けんちん汁 みかん缶	牛乳・小魚 まがりせんべい ココナッツサブレ	鯖 かまぼこ 豆腐 牛乳 小魚	米 押し麦 里芋	キャベツ 胡瓜 わかめ 大根 ごぼう 小松菜 人参 みかん缶	乳 507 幼 628	22.1 28.2	15.2 16.4	1.9 2.6
13	金	牛乳 お菓子	ご飯 ハンバーグ 千きやべつ 切干大根の煮物 わかめともやしの味噌汁	麦茶 ヨーグルト お菓子	豚挽肉 卵 牛乳 スキムミルク さつま揚げ	米 押し麦 パン粉	玉葱 キャベツ 胡瓜 コリン 切干大根 干椎茸 いんげん わかめ もやし	乳 473 幼 523	20.9 22.1	13.9 12.2	2.6 3.2
14	土	【 運動会 】									
16	月	牛乳 お菓子	肉みそうどん がんもの煮物 キウイフルーツ	牛乳 豆腐白玉	豚挽肉 卵 がんも 牛乳 豆腐 きな粉	うどん 白玉粉	胡瓜 もやし キウイ	乳 503 幼 620	21.8 26.7	18.4 19.7	2.7 4.3
17	火	牛乳 お菓子	ご飯 鱈の南蛮漬け 南瓜の甘煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃缶	ジョア ソフトサラダ	鱈 油揚げ ジョア	米 押し麦	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 南瓜 大根 黄桃缶	乳 521 幼 579	23.2 24.0	12.7 11.2	2.0 2.4
18	水	牛乳 お菓子	ご飯 鶏肉の香味焼き じゃが芋のチーズ焼き キャベツの胡麻和え もやしと青梗菜の味噌汁	牛乳 バナナ	鶏肉 ベーコン チーズ 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 ごま	玉葱 ピーマン キャベツ 人参 もやし 青梗菜 パナナ	乳 489 幼 585	21.6 24.2	14.8 13.5	1.6 1.9
19	木	牛乳 お菓子	ごま塩ご飯 クリームシチュウ フレンチサラダ チーズ オレンジ	牛乳 蒸しパン	鶏肉 牛乳 チーズ	米 押し麦 ごま じゃが芋 蒸しパン	玉葱 人参 ブロッコリ キャベツ 胡瓜 トマト オレンジ	乳 504 幼 638	19.7 25.3	16.6 18.6	1.3 2.2
20	金	牛乳 お菓子	ご飯 麻婆豆腐 ごぼうの甘辛煮 ブロッコリ かき玉汁	牛乳・小魚 かつばえびせん ふ菓子	豆腐 豚挽肉 卵 牛乳 小魚	米 押し麦	人参 玉葱 干椎茸 ピーマン ごぼう ブロッコリ 小松菜	乳 531 幼 632	22.4 26.6	19.4 19.4	2.0 2.6
21	土	牛乳 お菓子	【乳】ご飯 豚肉と野菜の焼肉風炒め 【幼】豚肉と野菜の焼肉風炒め	麦茶 お菓子	豚肉	米 押し麦	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱	乳 335 幼 195	11.6 8.4	10.5 7.7	0.8 1.1
23	月	牛乳 お菓子	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 ちくわきゅうり キャベツとしめじの味噌汁 白桃缶	牛乳 抹茶マフィン	厚揚げ 豚肉 ちくわ 牛乳 卵 小豆	米 押し麦 ホットケーキ粉	大根 人参 干椎茸 いんげん 胡瓜 キャベツ しめじ 白桃缶	乳 500 幼 622	20.9 25.6	16.5 18.3	1.5 2.1
24	火	牛乳 お菓子	ふりかけご飯 豚肉の野菜巻きフライ 千きやべつ 魚河岸揚げ煮 花麩と青梗菜の味噌汁	牛乳 ババロア フルーツ添え	豚肉 卵 牛乳 魚河岸揚げ	米 押し麦 小麦粉 パン粉 花麩	人参 いんげん キャベツ パプリカ プチトマト 青梗菜 フルーツ缶	乳 509 幼 653	19.9 25.1	17.9 20.2	2.1 3.0
25	水	牛乳 お菓子	ひじきご飯 鶏肉の唐揚げ 千きやべつ じゃが芋と玉葱の味噌汁 パイン缶	牛乳 ジャムサンド	油揚げ 鶏肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 食パン	ひじき 人参 干椎茸 キャベツ 胡瓜 コリン 玉葱 パイン缶	乳 545 幼 650	21.7 26.6	16.6 17.3	1.9 2.5
26	木	牛乳 お菓子	ご飯 鮭の塩焼き 納豆おろし和え ブロッコリ 豚汁	牛乳・小魚 まがりせんべい ココナッツサブレ	鯖 かまぼこ 豆腐 牛乳 小魚	米 押し麦 里芋	キャベツ 胡瓜 わかめ 大根 ごぼう 小松菜 人参 みかん缶	乳 507 幼 628	22.1 28.2	15.2 16.4	1.9 2.6
27	金	牛乳 お菓子	ご飯 ハンバーグ 千きやべつ 切干大根の煮物 わかめともやしの味噌汁	麦茶 ヨーグルト お菓子	豚挽肉 卵 牛乳 スキムミルク さつま揚げ	米 押し麦 パン粉	玉葱 キャベツ 胡瓜 コリン 切干大根 干椎茸 いんげん わかめ もやし	乳 473 幼 523	20.9 22.1	13.9 12.2	2.6 3.2
28	土	牛乳 お菓子	【乳】ご飯 豚肉と野菜のソース炒め 【幼】豚肉と野菜のソース炒め	麦茶 お菓子	豚肉	米 押し麦	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱	乳 334 幼 194	11.9 8.7	10.4 7.6	0.9 1.2
30	月	牛乳 お菓子	肉みそうどん がんもの煮物 キウイフルーツ	牛乳 豆腐白玉	豚挽肉 卵 がんも 牛乳 豆腐 きな粉	うどん 白玉粉	胡瓜 もやし キウイ	乳 503 幼 620	21.8 26.7	18.4 19.7	2.7 4.3
31	火	牛乳 お菓子	ご飯 鱈の南蛮漬け 南瓜の甘煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃缶	ジョア ソフトサラダ	鱈 油揚げ ジョア	米 押し麦	キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 南瓜 大根 黄桃缶	乳 521 幼 579	23.2 24.0	12.7 11.2	2.0 2.4

★材料仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承下さい。
★当社では、国産米を使用しており、押し麦を混ぜて炊いています。