



5月 献立表



令和6年

たまプラーザこどもの詩保育園

日	曜	献立名				あか		きいろ		みどり		その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	水	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー 大根のサラダ パナナ 麦茶	豆乳くずもち 麦茶	ビスケット 麦茶	高野豆腐 鶏肉 豆乳 きな粉	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 クラッカー	人参 バセリ 玉ねぎ 大根 コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ 穀物酢 麦茶			
2	木	蒸しさつま芋 麦茶	【立夏 こどもの日】わかめご飯 すまし汁 ミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 さつま芋	わかめご飯の素 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー ココア			
7	火	ボン菓子 麦茶	焼きそば わかめスープ 和風ドレッシング和え チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	豚肉 高野豆腐 チーズ	蒸し中華麺 油 砂糖 ウエハース ボン菓子	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり わかめ 白菜 チンゲン菜 コーン りんごジュース アガー	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶			
8	水	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 たらこのコーンマヨネーズ焼き ブロッコリーの和え物 パナナ 麦茶	フライドポテト 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 たら 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油	干しいたけ えのき豆 小松菜 昆布 コーン バセリ ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶			
9	木	チーズ 麦茶	豚肉の玉子とじ丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 鶏卵 木綿豆腐 油揚げ 味噌 煮干し チーズ	米	人参 玉ねぎ 焼きのり 干しいたけ 昆布 キャベツ 切干大根 オレンジ ゆかり	水 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶			
10	金	ウエハース 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 手作りがんもどき なめたけ和え バイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	蒸しパン 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 玄米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 油 コンプレーク 無塩バター マシュマロ ウエハース	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 ひじき 人参 長ねぎ 大根 ほうれん草 なめ茸 バイナップル	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶			
11	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	パンケーキいちごジャム 添え 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	味噌 さば チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー			
13	月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き さつま芋サラダ チーズ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 さば チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	干しいたけ ほうれん草 人参 切干大根 昆布 しょうが レーズン 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー			
14	火	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマトソースかけ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 ぶりかけかつお	米 薄力粉 油 砂糖	人参 しめじ ブロッコリー 玉ねぎ ダイオスタト チンゲン菜 キャベツ パプリカ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶			
15	水	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 すまし汁 鮭の味噌焼味焼き ごぼうのきんぴら パナナ 麦茶	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	煮干し 鮭 味噌 かつお揚げ ロースハム チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 油 ごま 薄力粉 マナビスケット	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 しょうが ごぼう しらたき 人参 さやいんげん パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー			
16	木	蒸しさつま芋 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 豚肉の生煮炒め ブロッコリーのお浸し グレープフルーツ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節 しあん 牛乳	米 もち麦 黒米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ えのき豆 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ しょうが ブロッコリー もやし 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー			
17	金	ボン菓子 麦茶	きつねうどん【食育】 チンゲン菜の和え物 バイナップル 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	蒸しパン 麦茶	油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 米 無塩バター ボン菓子	ほうれん草 人参 長ねぎ チンゲン菜 キャベツ バイナップル コーン バセリ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶			
18	土	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのサラダ オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 クラッカー	干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 もやし コーン オレンジ レーズン	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー				
20	月	せんべい 麦茶	【小満】ふりかけご飯 味噌汁 ちくわん入りかき揚げ 鶏ささみと野菜のマヨ和え グレープフルーツ 麦茶	スイートパンキン 牛乳	ヨーグルト 麦茶	煮干し かつお節 味噌 焼き鶏 鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター せんべい	干しいたけ 切干大根 人参 ほうれん草 昆布 玉ねぎ グリーンピース 白菜 きゅうり グレープフルーツ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒			
21	火	大根煮 麦茶	タコライス コンソメスープ 小松菜とツナのソテー パナナ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ かつおフレーク 牛乳	米 油 じゃが芋 いちごプリン ウエハース 砂糖	にんにく キャベツ トマト コーン バセリ 小松菜 玉ねぎ 人参 パナナ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 麦茶			
22	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 根菜汁 かれの味噌焼味 納豆和え チーズ 麦茶	マーメイドマフィン 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	かわいい 味噌 納豆 チーズ 鶏卵 牛乳	米 押し麦 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーメイド	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 キャベツ ほうれん草 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー			
23	木	クラッカー 麦茶	ご飯 コンソメスープ ドライカレー 白菜の塩こうじドレッシングサラダ メロン 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 牛乳	米 油 塩こうじ 砂糖 ウエハース クラッカー	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 きゅうり メロン ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶			
24	金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き はりはり漬け バイナップル 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ポテト 麦茶	味噌 鶏肉 クリーム ジョア	米 砂糖 薄力粉 無塩バター マナビスケット	干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 昆布 切干大根 人参 小松菜 バイナップル	水 万能つゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 ベーキングパウダー			
25	土	ボン菓子 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨スープ ポテトサラダ オレンジ 麦茶	マカロニソテー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ベーコン	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ マカロニ ボン菓子	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 人参 きゅうり オレンジ 玉ねぎ ビーマン コーン	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶				
27	月	蒸し人参 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 さばの塩焼き さつま芋の鶏ろ煮 グレープフルーツ 麦茶	お好み焼き 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	煮干し 味噌 さば 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 昆布 人参 グリーンピース グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース			
28	火	大根煮 麦茶	丸パン コンソメスープ スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	五平餅 麦茶	ヨーグルト 麦茶	鶏卵 チーズ 味噌	丸パン じゃが芋 米 砂糖 ごま	南瓜 エリンギ バセリ 玉ねぎ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり コーン 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人參ドレッシング 麦茶 みりん こいくちしょうゆ			
29	水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え パナナ 麦茶	野菜パン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 野菜パン ウエハース	干しいたけ なめこ たら 昆布 白菜 しらたき グリーンピース ほうれん草 大根 ねぎうめ パナナ	水 万能つゆ 麦茶			
30	木	チーズ 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ ココック キャベツソテー バイナップル 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	ベーコン 牛乳 チーズ	米 コロケ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ もやし コーン バイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー			
31	金	蒸しさつま芋 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉の香味焼き 甘酢和え オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	ポテト 麦茶	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ウエハース さつま芋	干しいたけ 大根 えのき豆 昆布 しょうが 白菜 人参 きゅうり オレンジ りんごソース	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶			

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児	目標量	566	19.8	15.7	270	2.5	225	0.32	0.36	23	1.6	4.4
幼児	平均量	543	20.2	15.9	85.2	2.6	228	0.37	0.38	47	1.5	6
乳児	目標量	462	16.2	12.8	225	2.3	200	0.25	0.3	20	1.5	3.6
乳児	平均量	446	16.2	12.8	70.3	2.2	209	0.31	0.32	39	1.3	5.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。



日	曜	初期	中期	後期	
		お昼	お昼	お昼	午後
1	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の煮物 じゃが芋の煮物	きな粉軟飯 お糰子と大根の煮物
2	木	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
7	火	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみとキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 しらすと白菜の煮物
8	水	お粥 スープ かれいペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと人参の煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 豚そぼろとじゃが芋の味噌煮
9	木	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
10	金	お粥 スープ 大根ペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 ほうれん草のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 ほうれん草の煮物	軟飯 お糰子とじゃが芋の煮物
11	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 鶏ささみとキャベツのケチャップ煮
13	月	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 かれいとほうれん草の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物
14	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	軟飯 スープ 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
15	水	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の味噌煮 じゃが芋の煮物	軟飯 鮭と白菜の煮物
16	木	お粥 スープ 玉ねぎペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ブロッコリーのだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 お糰子と人参の煮物
17	金	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	しらすと野菜入りくたくたうどん 人参のだし煮	しらすと野菜入り煮込みうどん 人参の煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物
18	土	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
20	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 しらすと玉ねぎの煮物 人参の煮物	軟飯 鶏ささみとかぼちゃの煮物
21	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ 豆腐と小松菜の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 豚肉団子とキャベツの煮物
22	水	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 ほうれん草のだし煮	軟飯 スープ かれいとキャベツの味噌煮 ほうれん草の煮物	軟飯 納豆と大根の煮物
23	木	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ しらすと白菜のだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ しらすと白菜の味噌煮 人参の煮物	軟飯 高野豆腐とブロッコリーの煮物
24	金	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お糰子と人参のケチャップ煮
25	土	お粥 スープ 豆腐ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 スープ 豆腐と人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 豚そぼろと玉ねぎの煮物
27	月	お粥 スープ 大根ペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと大根の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 たらとキャベツの煮物
28	火	お粥 スープ ブロッコリーペースト かぼちゃペースト	丸パン粥 スープ しらすとブロッコリーのだし煮 かぼちゃのだし煮	丸パン スープ しらすとブロッコリーの煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お糰子と小松菜の味噌煮
29	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 豚肉団子とじゃが芋の煮物
30	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
31	金	お粥 スープ かれいペースト さつま芋ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 さつま芋のだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと白菜の煮物 さつま芋の煮物	軟飯 お糰子と大根の煮物

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日
同じ時間にあげましょう。
最初に与える食品は、おもゆ、お粥など
の
でんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の
1日2回あげましょう。口に入れた食べ物
を舌でつぶして飲み込む練習をします。
様子を見ながらザラザラ・ツツツの状態
から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。
赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から
栄養をとるように体もかわってきます。
食べ物に興味を示すようになってきますので、
手づかみできるような野菜等を用意してみま
しょう。

