



2020ねん5がつ

みどりがあかほいくえん・こんだてひょう



日	曜日	午前(未満児)	こんだてめい	ごごおやつ	熱量kcal	蛋白質g	脂質g	塩分g	
1	金	ミルージュCa	にんじんライス・あおなときのこのスープ こいのぼりハンバーグ・ジャーマンポテト・ゼリー	むぎちゃ こいのぼりポーロ・せんべい	543 475	18.3 12.6	12.3 13.1	2 1.7	
7	木	牛乳 ウエハース	むぎごはん・ひきにくとやさいのしょうがスープ・オレンジ ジアチャンドウフ・きざみづけ	ぎゅうにゅう サッポロポテト	572 511	26.5 21.9	17.8 15.3	2.5 1.4	
8	金	牛乳 プレミアム	カレーライス・おふとワカメのスープ パスタサラダ・バナナ	リンゴジュース せんべい・ビスコ	598 512	17 15.5	15.4 15.3	2.5 2	
11	月	牛乳 Feウエハース	むぎごはん・かきたまじる・パイ さば(さけ)のみそに・やさしいため	ぎゅうにゅう チーズむしパン	574 537	23 21.8	15.8 16.5	2.5 2.2	
12	火	牛乳 ビスケット	ジャージャーめん・とうふのちゅうかスープ しゅうまい・あまなつ	ぎゅうにゅう コーンライス	553 497	22.1 20.3	13.6 14.9	2.1 1.8	
13	水	牛乳 せんべい	とうふのそぼろにどん・ちんげんさいとベーコンのみそしる はるキャベツととりにくのサラダ・バナナ	ぎゅうにゅう どうぶつホットケーキ	579 541	24.1 21.6	19.7 19.4	2.5 2.2	
14	木	牛乳 ウエハース	むぎごはん・かぼちゃとたまねぎのみそしる・オレンジ カレイのピカタ・あおなとツナのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう セサミトースト	561 544	21.6 21.1	15.2 15.7	2 1.5	
15	金	牛乳 プレミアム	わかめごはん・だいこんとねぎのみそしる ふたレバーのしょうがに・みかんのあえも・キウイ	ミルージュCa マドレーヌ	563 469	20.7 17.7	12.9 13.9	2 1.6	
18	月	牛乳 Feウエハース	むぎごはん・たまごとレタスのスープ・あまなつ さけのごまてりやき・なっとうあえ	ぎゅうにゅう カステラ	554 513	20.7 20.4	15.9 16.4	2 1.6	
19	火	牛乳 ビスケット	ふりかけごはん・とうふとなめこのみそしる とりにくのオレンジやき・パスターソーテー・バナナ	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	572 447	22.7 18.5	19.1 16.7	2.3 1.6	
20	水	牛乳 せんべい	こくとうロールパン・にくだんごスープ じゃこサラダ・グレープフルーツ	ぎゅうにゅう たまごとやさいのぞうすい	583 531	25.7 22.1	16.4 16	1.5 2	
21	木	牛乳 ウエハース	おこわふうごもくごはん・そうめんじる さわらのみそに・ヨーグルト	ぎゅうにゅう スティックパン	565 495	18.9 16.9	15.9 14.8	2.5 2.1	
22	金	牛乳 プレミアム	ハヤシライス・おふとちんげんさいのみそしる ミモザサラダ・バナナ	ジョア たまごポーロ・せんべい	564 543	19.2 18.2	16 15.4	1.8 1.6	
25	月	牛乳 Feウエハース	さけませごはん・とうふときのこのみそしる ホイコーロー・にたまご・キウイ	ぎゅうにゅう ココアむしパン	555 484	25.7 22	15.6 15.1	2.3 1.7	
26	火	牛乳 ビスケット	むぎごはん・なるとスープ・アスパラサラダ あげじゃがいものツナそぼろに・バナナ	ぎゅうにゅう そらまめ・クッキー	590 488	20.3 17.5	16.4 12.2	2.3 1.6	
27	水	牛乳 せんべい	にこみうどん・ちくわのしんりよくあげ きゅうりのかりかりづけ・あまなつ	ぎゅうにゅう ゆかりごはん	565 442	19.7 15	16.9 13.2	2.7 2.2	
28	木	牛乳 ウエハース	むぎごはん・キャベツとたまねぎのみそしる めかじきのこうみやき・いりどうふ・メロン	むぎちゃ ココアプリン・せんべい	570 510	25.5 21.8	16.7 16.5	2 1.8	
29	金	牛乳 プレミアム	ピピンパどん・だいこんとあげのみそしる スナップえんどうとワカメのナムル・バナナ	ヤクルト パウムクーヘン	551 446	23.1 18.9	18.3 17	2.3 1.7	
					月平均栄養価	567	21.4	15.8	2.4
						492	18.7	15.5	1.9
					給与栄養目標値	574	23	18.5	1.9
						475	19	13.5	1.6

11日の鯖は、0、1歳児のみ鮭になります。

※材料の購入などの都合により献立の一部を変更することがございます。

★給与栄養目標値を基準に献立を作成しています。
今月の平均栄養価は上記の通りです。

《上段:3歳児以上 下段:1~2歳児》 おやつも含む



新緑がまぶしい季節。
タケノコ、新じゃが、春キャベツ。
旬の野菜を取り入れた献立です。



2020年度 5月

みどりが丘保育園離乳食献立表

日	曜	離乳食 献立	主な使用材料
1	金	人参ご飯粥・ジャーマンポテト・味噌スープ・果物	米・人参・じゃが芋・ピーマン・玉葱・小松菜・えのき・しめじ・味噌・果物
7	木	お粥・家常豆腐・スープ・果物	米・生揚げ・豚肉・長ネギ・キャベツ・人参・しいたけ・果物
8	金	お粥・ポトフ・パスタサラダ・果物	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・パスタ・胡瓜・キャベツ・果物
11	月	お粥・鮭と野菜の中華あんかけ・スープ・果物	米・鮭・ピーマン・もやし・玉ねぎ・人参・卵・レン草・果物
12	火	温麺の味噌野菜あんかけ・豆腐スープ・果物	素麺・挽肉・長ネギ・人参・豆腐・レタス・胡瓜・果物
13	水	豆腐のそばろ煮井風粥・味噌スープ・果物	米・豆腐・鶏肉・卵・玉ねぎ・人参・青梗菜・えのき・味噌・果物
14	木	お粥・カレイと野菜のこんそめ煮・味噌スープ・果物	米・カレイ・レン草・もやし・ピーマン・人参・キャベツ・南瓜・ツナ・ワカメ・果物
15	金	ワカメご飯粥・豚レバーと野菜のあんかけ煮・味噌スープ・果物	米・わかめ・豚レバー・味噌・人参・玉ねぎ・レン草・キャベツ・大根・長ネギ・果物
18	月	お粥・納豆和え・卵とレタスのスープ・果物	米・人参・もやし・レン草・玉ねぎ・納豆・卵・レタス・果物
19	火	お粥・鶏肉の Pasta ソテー・味噌スープ・ゼリー	米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・パスタ・ピーマン・トマト・卵・味噌・果物
20	水	パン粥orパン・肉団子のスープ・果物	パン・豚ひき肉・人参・キャベツ・春雨・レン草・果物
21	木	五目ご飯粥・素麺汁・ヨーグルト	米・しいたけ・人参・豚肉・長ネギ・竹の子・ごぼう・玉ねぎ・素麺・ヨーグルト
22	金	お粥・野菜のこんそめ煮・スープ・果物	米・豚肉・ピーマン・玉ねぎ・人参・トマト・鮭・チンゲン菜・果物
25	月	鮭粥・豚肉と野菜のあんかけ煮・味噌スープ・果物	米・わかめ・豚肉・豆腐・味噌・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・えのき・果物
26	火	お粥・じゃが芋とツナの煮物・中華スープ・果物	米・じゃが芋・玉ねぎ・ピーマン・ワカメ・人参・ツナ・しめじ・もやし・卵・なると・果物
27	水	煮込みうどん・さつま芋マッシュ・果物	うどん・人参・玉ねぎ・しいたけ・鶏肉・レン草・さつま芋・果物
28	木	お粥・炒り豆腐・味噌スープ・果物	米・豆腐・人参・しいたけ・長ネギ・キャベツ・玉ねぎ・味噌・果物
29	金	お粥・挽肉と野菜の煮物あんかけ・味噌スープ・果物	米・豚ひき肉・レン草・もやし・人参・ワカメ・大根・もやし・味噌・果物

★離乳食初期献立: 10倍粥・野菜や豆腐のすりつぶし煮・果汁をご家庭で試してみてください。

離乳食初期の目安量・・・ミルク又は母乳を含む1日の栄養摂取量のおよそ20%です。

順調に進み2回食(中期)へ移行する際はご連絡下さい。ご相談の上、保育園で離乳食提供をさせていただきます。

～お願い～

【主な使用材料】のご確認をお願い致します。

除去して欲しい食材がございましたら、担任保育士か栄養士までご連絡下さ

