



5月の予定こんだてひょう(3~5才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	月	メンチカツ・ジャーマンポテト キャベツのシーザーサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	539	15.3	21	2.3	メンチカツ チーズ・ウインナー 牛乳	シーザードレッシング じゃが芋・精白米 麩・バター	キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン・パセリ ほうれん草・しめじ
2	火	鶏の味噌焼き・高野豆腐の五目煮 もやしの青じそサラダ ごはん・すまし汁・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	503	21.9	14.8	2.1	鶏肉 高野豆腐・わかめ 牛乳・金時豆	青じそドレッシング 精白米 蒸しパンミックス	もやし・ほうれん草 黄ピーマン・椎茸・筍 人参・キヌサヤ・ねぎ
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
6	土	ツナじゃがが煮・花野菜の和風サラダ ソーセージカレー揚げ・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	506	17.3	17.8	1.8	ツナ 魚肉ソーセージ 油揚げ・牛乳	じゃが芋・てんぷら粉 和風ドレッシング・カレー粉 精白米・ビスケット	玉ねぎ・カリフラワー 人参・ブロッコリー コーン・大根
7	日									
8	月	ウインナーピラフ・大根のイタリアンサラダ はんぺんチーズフライ トマトスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	517	13.1	17.5	1.9	ウインナー・ハム はんぺんチーズフライ 牛乳	精白米 イタリアンドレッシング リッツ・マシュマロ	ミックスベジタブル 大根・人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
9	火	肉うどん・さつま芋の天ぷら キャベツのごまドレ和え オレンジ・牛乳	わかめおにぎり 麦茶	554	14.4	14.6	2.1	豚肉 牛乳 わかめご飯の素	うどん・さつま芋 てんぷら粉・精白米 ごまドレッシング	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン オレンジ
10	水	魚の甘酢あんかけ・ナムル 焼売・ごはん たまごスープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	557	18.2	22.2	1.4	たら 焼売・たまご 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごま油・精白米 食パン・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし ねぎ・みかん缶・黄桃缶
11	木	鶏の照り焼き・切干大根煮 いんげんのごま和え・菜飯 味噌汁・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	492	17.2	16.6	1.8	鶏肉 さつま揚げ 牛乳・青のり	ごま和えの素 精白米 じゃが芋	いんげん・人参・白菜 もやし・切干大根 グリーンピース・ごぼう
12	金	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ・コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	503	17.7	15.3	2.8	ハム・チーズ ミートソース 牛乳・鶏肉	食パン・いちごジャム フレンチ白ドレッシング マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ・バナナ キャベツ・椎茸・ねぎ
13	土	ササミカツ・五目豆 オクラのお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	515	20.2	12.9	1.8	ササミカツ 大豆・わかめ 牛乳	精白米・醤油せんべい	オクラ・もやし 人参・大根・筍 レンコン・ねぎ
14	日									
15	月	豚肉の生姜焼き・里芋味噌煮 白菜の昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	522	19.5	15.5	1.7	豚肉 昆布茶・豆腐 牛乳	精白米 里芋 シュガーロール	玉ねぎ・生姜 白菜・人参・きゅうり ほうれん草
16	火	ポークカレー(麦入りごはん) 福神漬け・ココロサラダ プリン・牛乳	星型せんべい 麦茶	589	19.9	18.4	2.9	豚肉 大豆 牛乳	精白米・押し麦・プリンの素 パーモントフレーク・じゃが芋 青じそドレッシング・星型せんべい	玉ねぎ・人参 福神漬け・コーン きゅうり・大根
17	水	鶏のすっぽ煮・ひじき煮 ブロッコリーの和風サラダ ごはん・味噌汁・牛乳	野菜入りパンケーキ 麦茶	532	21.4	14.5	2.5	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳・チーズ・ハム	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ ほうれん草
18	木	春野菜のスパゲティ ポテトサラダ・チキンナゲット オニオンスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	546	14.6	14.7	2.6	ベーコン・ハム チキンナゲット 牛乳・青のり	スパゲティ・バター じゃが芋・マヨネーズ 精白米・天かす	アスパラ・キャベツ 筍・きゅうり 人参・玉ねぎ・パセリ
19	金	いわしの生姜煮・切昆布煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	506	21	14.6	2.3	いわしの生姜煮 昆布・油揚げ 牛乳・きな粉	精白米 里芋 マカロニ	キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 大根・ごぼう・レンコン
20	土	肉丼・ミニコロッケ もやしの和風サラダ なめこ汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	545	20.8	18.6	2.4	豚肉 わかめ・豆腐 牛乳	精白米・ミニコロッケ 和風ドレッシング サラダせんべい	玉ねぎ・グリーンピース もやし・人参 なめこ・ねぎ
21	日									
22	月	チキンピカタ・こぶき芋 ほうれん草コーンソテー ごはん・コンソメスープ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	525	19.8	16.6	2.2	鶏肉・卵 ウインナー 青のり・牛乳	小麦粉・じゃがいも 精白米・バター コッペパン・ココア	ほうれん草・コーン キャベツ・人参 玉ねぎ
23	火	塩ラーメン・ゆでブロッコリー エビ団子フライ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	521	20	16.1	2.5	豚肉・なると エビ団子フライ・牛乳 チーズ・ベーコン	冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・もやし ブロッコリー・玉ねぎ グレープフルーツ・トマト缶
24	水	モロの竜田揚げ・さつま芋の甘煮 もやしの納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	512	17.8	13	2.3	モロ・納豆 牛乳 ひじき・キャベツ	片栗粉・さつま芋 精白米・小麦粉 お好み焼きソース	ほうれん草・もやし 人参・白菜・ごぼう キャベツ
25	木	ハヤシライス・春雨サラダ バナナヨーグルト 麦茶	バウムクーヘン 牛乳	556	14.6	18.7	2.5	豚肉・ハム ヨーグルト 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 春雨・和風ドレッシング バウムクーヘン	玉ねぎ・人参 チンゲン菜 バナナ
26	金	親子丼・ごぼうサラダ 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁・牛乳	ほうれん草 ベーコン蒸しパン 麦茶	566	20.5	22	1.2	鶏肉・卵 ちくわ・青のり 牛乳・ベーコン	精白米 てんぷら粉 蒸しパンミックス	玉ねぎ・三つ葉・コーン ごぼうサラダ・きゅうり にら・もやし・ほうれん草
27	土	豆腐ハンバーグ・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ゆかりごはん 田舎汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	452	15.6	10.4	1.7	豆腐ハンバーグ ツナ・鶏肉 牛乳	里芋・片栗粉 精白米・おろしソース 星型せんべい	小松菜・もやし 人参・ゆかり・ごぼう 大根・白菜・れんこん
28	日									
29	月	肉じゃがコロッケ・厚揚げ煮 わかめの酢の物・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	533	136	11	2	肉じゃがコロッケ わかめ・かにかま 厚揚げ・牛乳	麩 精白米 ゼリーの素	きゅうり・小松菜・人参 しめじ・白菜・ごぼう みかん缶・パイン缶・黄桃缶
30	火	麻婆豆腐丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	マシュマロフレーク 麦茶	567	16.4	22.5	2.5	豆腐・豚肉 ハム・餃子 牛乳	麻婆豆腐の素・片栗粉 春雨・マヨネーズ・精白米 マシュマロ・コンフレーク	筍・人参・ねぎ にら・コーン チンゲンサイ・もやし
31	水	サバの味噌煮・かぼちゃのいとこ煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	クリームパン 野菜ジュース	519	19.8	11.7	2.1	サバ 昆布茶 牛乳	こしあん・精白米 そうめん・クリームパン 野菜ジュース	キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ ほうれん草

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



5月の予定こんだてひょう(2才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	月	星型せんべい	メンチカツ・ジャーマンポテト キャベツのシーザーサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	512	14.5	20.0	2.1	メンチカツ チーズ・ウインナー 牛乳	シーザードレッシング じゃが芋・精白米 麩・バター・星型せんべい	キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン・パセリ ほうれん草・しめじ
2	火	白い風船	鶏の味噌焼き・高野豆腐の五目煮 もやしの青じそサラダ ごはん・すまし汁・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	478	20.8	14.1	1.9	鶏肉 高野豆腐・わかめ 牛乳・金時豆	青じそドレッシング 精白米・白い風船 蒸しパンミックス	もやし・ほうれん草 黄ピーマン・椎茸・筍 人参・キヌサヤ・ねぎ
3	水		憲法記念日								
4	木		みどりの日								
5	金		こどもの日								
6	土	グレープフルーツ	ツナじゃが煮・花野菜の和風サラダ ソーセージカレー揚げ・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	481	16.4	16.9	1.6	ツナ 魚肉ソーセージ 油揚げ・牛乳	じゃが芋・てんぷら粉 和風ドレッシング・カレー粉 精白米・ビスケット	玉ねぎ・カリフラワー 人参・ブロッコリー グレープフルーツ・コーン・大根
7	日										
8	月	ソフトせんべい	ウインナーピラフ・大根のイタリアンサラダ はんぺんチーズフライ トマトスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	491	12.4	16.6	1.7	ウインナー・ハム はんぺんチーズフライ 牛乳	ソフトせんべい・精白米 イタリアンドレッシング リッツ・マシュマロ	ミックスベジタブル 大根・人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
9	火	クッキー	肉うどん・さつま芋の天ぷら キャベツのごまドレ和え オレンジ・牛乳	わかめおにぎり 麦茶	526	13.7	13.9	1.9	豚肉 牛乳 わかめご飯の素	クッキー・うどん・さつま芋 てんぷら粉・精白米 ごまドレッシング	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン オレンジ
10	水	チーズかまぼこ	魚の甘酢あんかけ・ナムル 焼売・ごはん たまごスープ・牛乳	フルーツサンド 麦茶	529	17.3	21.1	1.2	チーズかまぼこ・タラ 焼売・たまご 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごま油・精白米 食パン・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし ねぎ・みかん缶・黄桃缶
11	木	フルーチェ(ピーチ)	鶏の照り焼き・切干大根煮 いんげんのごま和え・菜飯 味噌汁・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	467	16.3	15.8	1.6	鶏肉 さつま揚げ 牛乳・青のり	ごま和えの素 フルーチェ・精白米 じゃが芋	いんげん・人参・白菜 もやし・切干大根 グリーンピース・ごぼう
12	金	白い風船	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ・コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	478	16.8	14.5	2.6	ハム・チーズ ミートソース 牛乳・鶏肉	食パン・いちごジャム フレンチ白ドレッシング 白い風船・マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ・バナナ キャベツ・椎茸・ねぎ
13	土	りんご	ササミカツ・五目豆 オクラのお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	489	19.2	12.3	1.6	ササミカツ 大豆・わかめ 牛乳	精白米・醤油せんべい	りんご・オクラ・もやし 人参・大根・筍 レンコン・ねぎ
14	日										
15	月	ウエハース	豚肉の生姜焼き・里芋味噌煮 白菜の昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	496	18.5	14.7	1.5	豚肉 昆布茶・豆腐 牛乳	ウエハース・精白米 里芋 シュガーロール	玉ねぎ・生姜 白菜・人参・きゅうり ほうれん草
16	火	クッキー	ポークカレー(麦入りごはん) 福神漬け・ココロサラダ プリン・牛乳	星型せんべい 麦茶	560	18.9	17.5	2.7	豚肉 大豆 牛乳	クッキー・精白米・押し麦・プリンの素 パーム油・フレーク・じゃが芋 青じそドレッシング・星型せんべい	玉ねぎ・人参 福神漬け・コーン きゅうり・大根
17	水	バナナ	鶏のすっぱ煮・ひじき煮 ブロッコリーの和風サラダ ごはん・味噌汁・牛乳	野菜入りパンケーキ 麦茶	505	20.3	13.8	2.3	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳・チーズ・ハム	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ バナナ・ほうれん草
18	木	ビスケット	春野菜のスパゲティ ポテトサラダ・チキンナゲット オニオンスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	519	13.9	14.0	2.4	ベーコン・ハム チキンナゲット 牛乳・青のり	スパゲティ・バター じゃが芋・マヨネーズ ビスケット・精白米・天かす	アスパラ・キャベツ 筍・きゅうり 人参・玉ねぎ・パセリ
19	金	オレンジ	いわしの生姜煮・切昆布煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	481	20.0	13.9	2.1	いわしの生姜煮 昆布・油揚げ 牛乳・きな粉	精白米 里芋 マカロニ	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 大根・ごぼう・レンコン
20	土	白い風船	肉丼・ミニコロッケ もやしの和風サラダ なめこ汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	518	19.8	17.7	2.2	豚肉 わかめ・豆腐 牛乳	精白米・ミニコロッケ 和風ドレッシング 白い風船・サラダせんべい	玉ねぎ・グリーンピース もやし・人参 なめこ・ねぎ
21	日										
22	月	チーズかまぼこ	チキンピカタ・こぶき芋 ほうれん草コーンソテー ごはん・コンソメスープ・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	499	18.8	15.8	2	チーズかまぼこ・鶏肉・卵 ウインナー 青のり・牛乳	小麦粉・じゃがいも 精白米・バター コッペパン・ココア	ほうれん草・コーン キャベツ・人参 玉ねぎ
23	火	クッキー	塩ラーメン・ゆでブロッコリー エビ団子フライ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	495	19.0	15.3	2.3	豚肉・なると エビ団子フライ・牛乳 チーズ・ベーコン	クッキー・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・もやし ブロッコリー・玉ねぎ グレープフルーツ・トマト缶
24	水	野菜せんべい	モロの竜田揚げ・さつま芋の甘煮 もやしの納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	486	16.9	12.4	2.1	モロ・納豆 牛乳 ひじき・キャベツ	片栗粉・さつま芋 野菜せんべい・精白米・小麦粉 お好み焼きソース	ほうれん草・もやし 人参・白菜・ごぼう キャベツ
25	木	オレンジ	ハヤシライス・春雨サラダ バナナヨーグルト 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	528	13.9	17.8	2.3	豚肉・ハム ヨーグルト 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 春雨・和風ドレッシング パウムクーヘン	オレンジ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜 バナナ
26	金	アセロラゼリー	親子丼・ごぼうサラダ 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁・牛乳	ほうれん草 ベーコン蒸しパン 麦茶	538	19.5	20.9	1	鶏肉・卵 ちくわ・青のり 牛乳・ベーコン	アセロラゼリー・精白米 てんぷら粉 蒸しパンミックス	玉ねぎ・三つ葉・コーン ごぼうサラダ・きゅうり にら・もやし・ほうれん草
27	土	バナナ	豆腐ハンバーグ・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ゆかりごはん 田舎汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	429	14.8	9.9	1.5	豆腐ハンバーグ ツナ・鶏肉 牛乳	里芋・片栗粉 精白米・おろしソース 星型せんべい	バナナ・小松菜・もやし 人参・ゆかり・ごぼう 大根・白菜・れんこん
28	日										
29	月	クラッカーチーズ	肉じゃがコロッケ・厚揚げ煮 わかめの酢の物・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	506	129.2	10.5	1.8	肉じゃがコロッケ わかめ・かにかま チーズ・厚揚げ・牛乳	リッツ・麩 精白米 ゼリーの素	きゅうり・小松菜・人参 しめじ・白菜・ごぼう みかん缶・パイン缶・黄桃缶
30	火	グレープフルーツ	麻婆豆腐丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	マシュマロフレーク 麦茶	539	15.6	21.4	2.3	豆腐・豚肉 ハム・餃子 牛乳	麻婆豆腐の素・片栗粉 春雨・マヨネーズ・精白米 マシュマロ・コンフレーク	グレープフルーツ・にら・コーン チンゲンサイ・もやし
31	水	たまごボーロ	サバの味噌煮・かぼちゃのいとこ煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	クリームパン 野菜ジュース	493	18.8	11.1	1.9	サバ 昆布茶 牛乳	たまごボーロ・こしあん・精白米 そうめん・クリームパン 野菜ジュース	キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ ほうれん草

* 日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



5月の予定こんだてひょう(1才児)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	未満児おやつ	昼食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	塩分	赤; 血や肉になる	黄; 熱や力になる	緑; 調子をととのえる
1	月	星型せんべい	メンチカツ・ジャーマンポテト キャベツのシーザーサラダ ごはん・コンソメスープ・牛乳	お麩のラスク 麦茶	461	13.1	18.0	1.9	メンチカツ チーズ・ウインナー 牛乳	シーザードレッシング じゃが芋・精白米 麩・バター・星型せんべい	キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン・パセリ ほうれん草・しめじ
2	火	白い風船	鶏の味噌焼き・高野豆腐の五目煮 もやしの青じそサラダ ごはん・すまし汁・牛乳	金時豆入り蒸しパン 麦茶	430	18.7	12.7	1.7	鶏肉 高野豆腐・わかめ 牛乳・金時豆	青じそドレッシング 精白米・白い風船 蒸しパンミックス	もやし・ほうれん草 黄ピーマン・椎茸・筍 人参・キヌサヤ・ねぎ
3	水		憲法記念日								
4	木		みどりの日								
5	金		こどもの日								
6	土	グレープフルーツ	ツナじゃが煮・花野菜の和風サラダ ソーセージカレー揚げ・ごはん 味噌汁・牛乳	ビスケット 麦茶	433	14.8	15.2	1.4	ツナ 魚肉ソーセージ 油揚げ・牛乳	じゃが芋・てんぷら粉 和風ドレッシング・カレー粉 精白米・ビスケット	玉ねぎ・カリフラワー 人参・ブロッコリー グレープフルーツ・コーン・大根
7	日										
8	月	ソフトせんべい	ウインナーピラフ・大根のイタリアンサラダ はんぺんチーズフライ トマトスープ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	442	11.2	15.0	1.5	ウインナー・ハム はんぺんチーズフライ 牛乳	ソフトせんべい・精白米 イタリアンドレッシング リッツ・マシュマロ	ミックスベジタブル 大根・人参・黄ピーマン 玉ねぎ・トマト缶
9	火	クッキー	肉うどん・さつま芋の天ぷら キャベツのごまドレ和え オレンジ・牛乳	わかめおにぎり 麦茶	474	12.3	12.5	1.7	豚肉 牛乳 わかめご飯の素	クッキー・うどん・さつま芋 てんぷら粉・精白米 ごまドレッシング	玉ねぎ・人参 キャベツ・コーン オレンジ
10	水	チーズかまぼこ	魚の甘酢あんかけ・ナムル 焼売・ごはん たまごスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	476	15.6	19.0	1.0	チーズかまぼこ・タラ 焼売・たまご 牛乳	片栗粉・甘酢あん ごま油・精白米 食パン・ジャム	玉ねぎ・人参 ほうれん草・もやし ねぎ
11	木	フルーチェ(ピーチ)	鶏の照り焼き・切干大根煮 いんげんのごま和え・菜飯 味噌汁・牛乳	のり塩ポテト 麦茶	421	14.7	14.2	1.4	鶏肉 さつま揚げ 牛乳・青のり	ごま和えの素 フルーチェ・精白米 じゃが芋	いんげん・人参・白菜 もやし・切干大根 グリーンピース・ごぼう
12	金	白い風船	ジャムパン・マカロニミートグラタン ブロッコリーのフレンチサラダ バナナ・コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	430	15.1	13.1	2.4	ハム・チーズ ミートソース 牛乳・鶏肉	食パン・いちごジャム フレンチ白ドレッシング 白い風船・マカロニ・精白米	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ・バナナ キャベツ・椎茸・ねぎ
13	土	りんご	ササミカツ・五目豆 オクラのお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	野菜せんべい 麦茶	440	17.3	11.0	1.4	ササミカツ 大豆・わかめ 牛乳	精白米・野菜せんべい	りんご・オクラ・もやし 人参・大根・筍 レンコン・ねぎ
14	日										
15	月	ウエハース	豚肉の生姜焼き・里芋味噌煮 白菜の昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	シュガーロール 麦茶	446	16.7	13.3	1.3	豚肉 昆布茶・豆腐 牛乳	ウエハース・精白米 里芋 シュガーロール	玉ねぎ・生姜 白菜・人参・きゅうり ほうれん草
16	火	クッキー	ポークカレー 福神漬け・ココロサラダ プリン・牛乳	星型せんべい 麦茶	504	17.0	15.7	2.5	豚肉 大豆 牛乳	クッキー・精白米・プリンの素 パーモントフレーク・じゃが芋 青じそドレッシング・星型せんべい	玉ねぎ・人参 福神漬け・コーン きゅうり・大根
17	水	バナナ	鶏のすっぱ煮 ブロッコリーの和風サラダ ひじきごはん・味噌汁・牛乳	野菜入りパンケーキ 麦茶	455	18.3	12.4	2.1	鶏肉・ひじき さつま揚げ・大豆 牛乳・チーズ・ハム	和風ドレッシング 精白米・じゃが芋 ホットケーキミックス	ブロッコリー・人参 コーン・玉ねぎ バナナ・ほうれん草
18	木	ビスケット	春野菜のスパゲティ ポテトサラダ・チキンナゲット オニオンスープ・牛乳	天かすと青のりの おにぎり 麦茶	467	12.5	12.6	2.2	ベーコン・ハム チキンナゲット 牛乳・青のり	スパゲティ・バター じゃが芋・マヨネーズ ビスケット・精白米・天かす	アスパラ・キャベツ 筍・きゅうり 人参・玉ねぎ・パセリ
19	金	オレンジ	いわしの生姜煮・切昆布煮 キャベツのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	433	18.0	12.5	1.9	いわしの生姜煮 昆布・油揚げ 牛乳・きな粉	精白米 里芋 マカロニ	オレンジ・キャベツ・人参 きゅうり・ゆかり 大根・ごぼう・レンコン
20	土	白い風船	肉丼・ミニコロッケ もやしの和風サラダ なめこ汁・牛乳	ソフトせんべい 麦茶	466	17.8	15.9	2.0	豚肉 わかめ・豆腐 牛乳	精白米・ミニコロッケ 和風ドレッシング 白い風船・ソフトせんべい	玉ねぎ・グリーンピース もやし・人参 なめこ・ねぎ
21	日										
22	月	チーズかまぼこ	チキンピカタ・こぶき芋 ほうれん草コーンソテー ごはん・コンソメスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	449	16.9	14.2	1.8	チーズかまぼこ・鶏肉・卵 ウインナー 青のり・牛乳	小麦粉・じゃがいも 精白米・バター 食パン・ジャム	ほうれん草・コーン キャベツ・人参 玉ねぎ
23	火	クッキー	塩ラーメン・ゆでブロッコリー エビ団子フライ グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	445	17.1	13.8	2.1	豚肉・なると エビ団子フライ・牛乳 チーズ・ベーコン	クッキー・冷凍ラーメン 塩ラーメンスープ 精白米	キャベツ・人参・もやし ブロッコリー・玉ねぎ グレープフルーツ・トマト缶
24	水	野菜せんべい	モロの竜田揚げ・さつま芋の甘煮 もやしの納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	438	15.2	11.1	1.9	モロ・納豆 牛乳 ひじき・キャベツ	片栗粉・さつま芋 野菜せんべい・精白米・小麦粉 お好み焼きソース	ほうれん草・もやし 人参・白菜・ごぼう キャベツ
25	木	オレンジ	ハヤシライス・春雨サラダ バナナヨーグルト 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	475	12.5	16.0	2.1	豚肉・ハム ヨーグルト 牛乳	精白米・ハヤシフレーク 春雨・和風ドレッシング パウムクーヘン	オレンジ・玉ねぎ・人参 チンゲン菜 バナナ
26	金	アセロラゼリー	親子丼・ごぼうサラダ 竹輪の磯辺揚げ 味噌汁・牛乳	ほうれん草 ベーコン蒸しパン 麦茶	484	17.5	18.8	0.8	鶏肉・卵 ちくわ・青のり 牛乳・ベーコン	アセロラゼリー・精白米 てんぷら粉 蒸しパンミックス	玉ねぎ・三つ葉・コーン ごぼうサラダ・きゅうり にら・もやし・ほうれん草
27	土	バナナ	豆腐ハンバーグ・揚げ里芋 小松菜のツナ和え・ゆかりごはん 田舎汁・牛乳	星型せんべい 麦茶	386	13.3	8.9	1.3	豆腐ハンバーグ ツナ・鶏肉 牛乳	里芋・片栗粉 精白米・おろしソース 星型せんべい	バナナ・小松菜・もやし 人参・ゆかり・ごぼう 大根・白菜・れんこん
28	日										
29	月	クラッカーチーズ	肉じゃがコロッケ・厚揚げ煮 わかめの酢の物・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	456	116.3	9.4	1.6	肉じゃがコロッケ わかめ・かにかま チーズ・厚揚げ・牛乳	リッツ・麩 精白米 ゼリーの素	きゅうり・小松菜・人参 しめじ・白菜・ごぼう みかん缶・パイン缶・黄桃缶
30	火	グレープフルーツ	麻婆豆腐丼・揚げ餃子 春雨のマヨネーズサラダ 中華スープ・牛乳	ビスケット 麦茶	485	14.0	19.2	2.1	豆腐・豚肉 ハム・餃子 牛乳	麻婆豆腐の素・片栗粉 春雨・マヨネーズ・精白米 ビスケット	筍・人参・ねぎ グレープフルーツ・にら・コーン チンゲンサイ・もやし
31	水	たまごボーロ	サバの味噌煮・かぼちゃのいとこ煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん すまし汁・牛乳	クリームパン 野菜ジュース	444	16.9	10.0	1.7	サバ 昆布茶 牛乳	たまごボーロ・こしあん・精白米 そうめん・クリームパン 野菜ジュース	キャベツ・人参 きゅうり・かぼちゃ ほうれん草

*日により献立の一部が変更になる事がありますのでご了承ください



5月の予定こんだてひょう(離乳食)



令和5年度

矢板保育園

日	曜	完了期食(12ヶ月～)		後期食(9～11ヶ月頃)		中期食(7～8ヶ月頃)	初期食(5～6ヶ月頃)
		朝のおやつ	昼食	おやつ	朝のおやつ		
1	月	小魚せんべい	鶏団子煮・マッシュポテト キャベツサラダ・ごはん コンソメスープ・牛乳	クッキー 麦茶	小魚せんべい	鶏じゃが煮 野菜の煮物 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
2	火	ハイハイン (プレーン)	鶏の味噌煮・高野豆腐の五目煮 もやしのサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	蒸しパン 麦茶	ハイハイン (プレーン)	鶏肉の野菜あんかけ 高野豆腐の五目煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
3	水		憲法記念日				
4	木		みどりの日				
5	金		こどもの日				
6	土	グレープフルーツ	ツナじゃが煮・花野菜サラダ 大根スティック・ごはん 味噌汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	グレープフルーツ	ツナじゃが煮 大根煮 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
7	日						
8	月	ほうれん草と 小松菜せんべい	煮魚・大根サラダ ごはん トマトスープ・牛乳	ハイハイン (プレーン) 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべい	煮魚 野菜のトマト煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶
9	火	クッキー	肉うどん・さつま芋スティック キャベツサラダ・ごはん オレンジ・牛乳	わかめ粥 麦茶	クッキー	鶏野菜うどん さつま芋スティック 白粥・オレンジ・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
10	水	チーズスティック	魚の野菜あんかけ 里芋煮・ごはん たまごスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	チーズスティック	魚の野菜あんかけ 里芋煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
11	木	かぼちゃ&に んじんリング	チキン煮・切干大根煮 いんげんサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	じゃが芋煮 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	鶏の野菜あんかけ 大根スティック 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
12	金	ハイハイン (野菜)	ジャムパン・鶏団子煮 ブロッコリーサラダ バナナ・コンソメスープ・牛乳	中華粥 麦茶	ハイハイン (野菜)	鶏団子煮 ゆでブロッコリー パン粥・野菜スープ・バナナ・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
13	土	りんご	鶏の味噌煮・五目豆 オクラのお浸し・ごはん すまし汁・牛乳	小魚せんべい 麦茶	りんご	鶏と野菜の煮物 かぼちゃ煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
14	日						
15	月	マンナウエ ハース	豚肉と野菜の煮物・里芋味噌煮 白菜サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	マンナウエ ハース	鶏肉と野菜の煮物 里芋煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
16	火	クッキー	肉じゃが・コロコロサラダ ごはん プリン・牛乳	ほうれん草と小松 菜せんべい 麦茶	クッキー	鶏じゃが煮 コロコロサラダ 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
17	水	小魚せんべい	鶏の野菜あんかけ 豆腐のチャンプルー・ひじき入りお焼き ごはん・味噌汁・バナナ・麦茶	野菜入りパンケ ーキ 麦茶	小魚せんべい	鶏の野菜あんかけ 豆腐のチャンプルー・ひじき入りお焼き 白粥・野菜スープ・バナナ・麦茶	白粥 人参ペースト ブロッコリーペースト・麦茶
18	木	マンナビス ケット	春野菜のスパゲティ ポテトサラダ・鶏団子のトマト煮 オニオンスープ・牛乳	小魚せんべい 麦茶	マンナビス ケット	春野菜のスパゲティ 鶏団子のトマト煮 野菜スープ・麦茶	白粥 トマトペースト 麦茶
19	金	オレンジ	煮魚・切昆布煮 キャベツサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	オレンジ	魚と野菜の煮物 里芋煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
20	土	ハイハイン (プレーン)	肉井・じゃが芋のお焼き もやしのサラダ なめこ汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	ハイハイン (プレーン)	鶏肉と野菜の煮物 じゃが芋のお焼き 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
21	日						
22	月	チーズス ティック	鶏のトマト煮・こぶき芋 ほうれん草とコーンの煮物 ごはん・コンソメスープ・牛乳	ジャムパン 麦茶	チーズス ティック	鶏と野菜のトマト煮 じゃが芋煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
23	火	クッキー	にゅうめん ゆでブロッコリー グレープフルーツ・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	クッキー	にゅうめん ゆでブロッコリー グレープフルーツ・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
24	水	ほうれん草と 小松菜せんべい	煮魚・さつま芋スティック もやしの納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ひじき入りお好み 焼き 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべい	魚の野菜あんかけ さつま芋スティック 納豆粥・野菜スープ・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
25	木	オレンジ	豚肉の野菜あんかけ 春雨サラダ・ごはん バナナヨーグルト・麦茶	バウムクーヘン 牛乳	オレンジ	鶏の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・バナナヨーグルト・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
26	金	アセロラゼ リー	親子煮・ほうれん草のお浸し 竹輪煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ほうれん草 ベーコン蒸しパン 麦茶	アセロラゼ リー	鶏団子煮 ほうれん草のくたくた煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
27	土	バナナ	豆腐ハンバーグ・里芋煮 小松菜のツナ和え・ごはん 田舎汁・牛乳	しらす&わかめせ んべい 麦茶	バナナ	豆腐のチャンプルー 里芋煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
28	日						
29	月	かぼちゃ&に んじんリング	ツナじゃが煮・豆腐と野菜の煮物 わかめサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	ツナじゃが煮 豆腐と野菜の煮物 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
30	火	グレープフ ルーツ	豆腐のチャンプルー・水餃子 春雨サラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	グレープフ ルーツ	豆腐のチャンプルー 人参スティック 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
31	水	たまごボーロ	サバの味噌煮・かぼちゃ煮 キャベツサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	たまごボーロ	魚の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・野菜スープ・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶

麦茶・・・麦茶25ml+お湯25ml 計50mlです。

おかけの目安・・・初期食(10倍粥)・中期食(7倍粥)・後期食(5倍粥)完了期食(軟飯)です。

味付けは1才児より薄く、大きい食材は刻んであります。

* 月齢はあくまでも目安であり、お子様ひとりひとりに合わせて離乳食を進めさせていただきたいと思っておりますので、ご了承ください。