

令和 8 年 4 月 3 0 日

習志野市立谷津保育所長

5月 献立表（3歳未満児）



日	曜	おやつ	昼食		おやつ		1日の栄養価
			献立	材料	献立	材料	
1	金	牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐入りミートローフ 春雨の炒め物 りんご	米 麦 じゃが芋 こまつな しめじ 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 豆乳 春雨 にんじん にら キャベツ ハム りんご	牛乳 こいのぼりサンド	牛乳 食パン ジャム	エ 542 Kcal た 21.1 g 脂 16.7 g 塩 2.0 g
2	土	牛乳	ナポリタン 牛乳	スパゲティ 豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン 牛乳			エ 276 Kcal た 13.2 g 脂 11.6 g 塩 0.5 g
7	木	牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉のチーズ焼き ミックスベジタブル りんご	米 麦 じゃが芋 にんじん 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ しめじ 粉チーズ パセリ粉 にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース りんご	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 ごま わかめ のり	エ 418 Kcal た 16.1 g 脂 12.4 g 塩 1.0 g
8	金	牛乳	ご飯 みそ汁 いり豆腐 もやしの酢じょうゆ煮 ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 豚肉 わかめ 豆腐 鶏肉 しらたき 干しいたけ にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし にんじん ヨーグルト	麦茶 パインケーキ	麦茶 小麦粉 パイン缶 豆乳	エ 498 Kcal た 18.4 g 脂 12.8 g 塩 1.2 g
9	土	牛乳	煮込みうどん 牛乳	干しうどん 豚肉 にんじん えのきたけ 長ねぎ 牛乳			エ 268 Kcal た 12.3 g 脂 10.8 g 塩 1.2 g
11	月	牛乳	ハヤシライス 牛乳 キャベツの甘酢煮 甘夏	米 麦 豚肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 小麦粉 バター 牛乳 キャベツ にんじん 甘夏	麦茶 黒糖くずもち	麦茶 片栗粉 黒砂糖 きな粉	エ 484 Kcal た 16.0 g 脂 16.7 g 塩 0.6 g
12	火	牛乳	ご飯 五目汁 魚のみそマヨネーズ焼き 煮浸し 煮豆	米 麦 鶏肉 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう さけ マヨネーズ パセリ粉 キャベツ わかめ いんげん豆	人参スープ スティックパン	にんじん 玉ねぎ クリームコーン バター 牛乳 スティックパン	エ 456 Kcal た 21.0 g 脂 17.2 g 塩 1.6 g
13	水	牛乳	ご飯 春雨のスープ キッズマーボ 小松菜のナムル 甘夏	米 麦 春雨 ハム 玉ねぎ にら 豆腐 豚ひき肉 納豆 長ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 にんじん ごま 甘夏	牛乳 芋ようかん	牛乳 さつま芋 アガー	エ 464 Kcal た 17.7 g 脂 14.6 g 塩 1.1 g
14	木	牛乳	あんかけ焼きそば 牛乳 野菜のカレー煮 ブルーン	蒸し中華麺 豚肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし 牛乳 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 大豆 鶏肉 いんげん ブルーン	麦茶 納豆炒飯	麦茶 米 麦 納豆 長ねぎ かつお節 ごま 青のり	エ 462 Kcal た 19.4 g 脂 16.6 g 塩 1.3 g
15	金	牛乳	おかかふりかけご飯 みそ汁 洋風肉じゃが 野菜きんぴら りんご	米 麦 かつお節 ごま 青のり 生揚げ 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 豚肉 にんじん 玉ねぎ バター グリンピース にんじん ごぼう ピーマン 豚肉 りんご	牛乳 クラッカーサンド	牛乳 クラッカー チーズ	エ 480 Kcal た 18.0 g 脂 18.0 g 塩 1.3 g
16	土	牛乳	わかめうどん 牛乳	うどん 豚肉 にんじん 長ねぎ わかめ 牛乳			エ 255 Kcal た 9.4 g 脂 6.0 g 塩 0.6 g
18	月	牛乳	ご飯 野菜汁 魚の風味焼き じゃが芋の磯煮 ゼリー	米 麦 小松菜 ごぼう しめじ 長ねぎ かれい にんじん 玉ねぎ ピーマン ごま じゃが芋 ひじき にんじん 豚肉 ゼリー	牛乳 バームクーヘン	牛乳 バームクーヘン	エ 525 Kcal た 22.6 g 脂 13.4 g 塩 1.0 g

※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

【3歳未満児】

日	曜	おやつ	昼食		おやつ		1日の栄養価
			献立	材料	献立	材料	
19	火	牛乳	そばろにんじん丼 みそ汁 ひじきと野菜のサラダ風 そらまめ	米 麦 にんじん 鶏ひき肉 玉ねぎ いんげん ごま 玉ねぎ にら 豆腐 ひじき キャベツ にんじん 小松菜 かつおぶし そらまめ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 小麦粉 いちごジャム 豆乳	エ 485 Kcal た 17.9 g 脂 15.7 g 塩 1.5 g
20	水	牛乳	きのこのミートスパゲティ 牛乳 野菜のごま煮 りんご	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ 小麦粉 牛乳 じゃが芋 にんじん ブロッコリー ごま りんご	豆花 せんべい	豆乳 アガー 黒砂糖 きな粉 せんべい	エ 435 Kcal た 20.2 g 脂 16.1 g 塩 0.6 g
21	木	牛乳	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉の酢豚風煮 野菜とじゃこの炒め物 甘夏	米 麦 豆腐 クリームコーン 長ねぎ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 干しいたけ ピーマン たけのこ 小松菜 キャベツ 赤ピーマン じゃこ 甘夏	麦茶 にんじんケーキ	麦茶 小麦粉 にんじん 豆乳	エ 448 Kcal た 15.8 g 脂 11.7 g 塩 1.3 g
22	金	牛乳	ごま塩ご飯 わかめスープ 鮭のオリーブオイル焼き 野菜のスープ煮 りんご	米 麦 ごま 豆腐 もやし わかめ さけ 粉チーズ パセリ粉 にんじん じゃが芋 玉ねぎ ベーコン りんご	牛乳 ひじき入りおこわ	牛乳 米 もち米 ひじき 鶏肉 にんじん	エ 481 Kcal た 23.5 g 脂 14.6 g 塩 1.4 g
23	土	牛乳	カレーうどん 野菜ジュース	干しうどん 豚肉 にんじん 玉ねぎ 野菜ジュース			エ 274 Kcal た 9.1 g 脂 7.0 g 塩 1.1 g
25	月	牛乳	ご飯 青菜のスープ 大豆とツナのグラタン 野菜ソテー りんご	米 麦 小松菜 コーン 玉ねぎ 大豆 ツナ じゃが芋 玉ねぎ にんじん バター 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ粉 キャベツ しめじ ハム ピーマン りんご	牛乳 炒飯	牛乳 米 豚肉 にんじん 長ねぎ グリンピース	エ 483 Kcal た 18.2 g 脂 16.7 g 塩 1.3 g
26	火	牛乳	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 もやしの炒め物 甘夏	米 麦 さつま芋 こんにゃく 長ねぎ かれい 大根 もやし にら にんじん 豚肉 甘夏	牛乳 マカロニのケチャップソテー	牛乳 マカロニ 玉ねぎ ベーコン ピーマン にんじん	エ 445 Kcal た 22.0 g 脂 12.9 g 塩 1.3 g
27	水	牛乳	にんじんふりかけご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 かぼちゃの切昆布の煮物 りんご	米 麦 にんじん ツナ かつお節 かぶ 玉ねぎ 豆腐 しめじ にんじん チンゲン菜 豚肉 かぼちゃ 昆布 りんご	牛乳 芋もち	牛乳 じゃが芋	エ 440 Kcal た 17.9 g 脂 13.6 g 塩 1.3 g
28	木	牛乳	ご飯 みそ汁 ポークビーンズ フレンチサラダ風 甘夏	米 麦 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 大豆 キャベツ にんじん 干しぶどう 甘夏	牛乳 コーンライス	牛乳 米 麦 ベーコン コーン 青のり	エ 459 Kcal た 16.4 g 脂 13.2 g 塩 1.3 g
29	金	牛乳	ご飯 みそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き 煮浸し 昆布豆	米 麦 かぼちゃ 鶏ささみ 長ねぎ さけ マヨネーズ クリームコーン 粉チーズ パセリ粉 もやし にんじん 小松菜 大豆 昆布	牛乳 ごまクリームサンド	牛乳 食パン ごまクリーム	エ 513 Kcal た 27.7 g 脂 18.0 g 塩 1.6 g
30	土	牛乳	ツナスパゲティ 野菜ジュース	スパゲティ ツナ にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ 野菜ジュース			エ 267 Kcal た 12.2 g 脂 10.8 g 塩 1.2 g



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
給与栄養目標量(前期)	470kcal	15.3～23.5g	10.4～15.7g	1.4g未満
今月の給与栄養量の平均(平日)	473kcal	19.5g	15.1g	1.3g



※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

【3歳未満児】

令和 8 年 4 月 3 0 日

習志野市立谷津保育所長

5月 献立表（3歳以上児）



日 曜	昼食		昼食の栄養価	おやつ		おやつ の栄養価
	献立	材料		献立	材料	
1 金	ご飯 みそ汁 豆腐入りミートローフ 春雨の炒め物 チーズ	米 麦 じゃが芋 こまつな しめじ 豆腐 玉ねぎ 豚ひき肉 豆乳 春雨 にんじん にら キャベツ ハム チーズ	エ 405 Kcal た 16.3 g 脂 12.5 g 塩 1.9 g	麦茶 こいのぼりサンド	麦茶 食パン ジャム	エ 144 Kcal た 4.7 g 脂 2.2 g 塩 0.6 g
2 土	ナポリタン 牛乳 にんじんの甘煮 ゼリー	スパゲティ 豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン 牛乳 にんじん ゼリー	エ 359 Kcal た 14.0 g 脂 10.7 g 塩 0.7 g			
7 木	パン 牛乳 鶏肉のチーズ焼き ミックスベジタブル りんご	黒糖パン 牛乳 鶏肉 玉ねぎ しめじ 粉チーズ パセリ粉 にんじん 玉ねぎ コーン グリンピース りんご	エ 388 Kcal た 18.8 g 脂 18.4 g 塩 0.7 g	麦茶 わかめおにぎり	麦茶 米 ごま わかめ のり	エ 109 Kcal た 2.1 g 脂 0.6 g 塩 0.2 g
8 金	ご飯 みそ汁 いり豆腐 もやしの酢じょうゆ煮 ヨーグルト	米 麦 じゃが芋 豚肉 わかめ 豆腐 鶏肉 しらたき 干しいたけ にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし にんじん ヨーグルト	エ 407 Kcal た 16.9 g 脂 8.6 g 塩 1.3 g	麦茶 パインケーキ	麦茶 小麦粉 パイン缶 豆乳	エ 126 Kcal た 2.1 g 脂 2.4 g 塩 0.2 g
9 土	煮込みうどん 牛乳 青菜とコーンのソテー ゼリー	干しうどん 豚肉 にんじん えのきたけ 長ねぎ 牛乳 ほうれん草 コーン ゼリー	エ 356 Kcal た 13.4 g 脂 10.7 g 塩 1.8 g			
11 月	ハヤシライス 牛乳 キャベツの甘酢煮 甘夏	米 麦 豚肉 玉ねぎ にんじん トマト缶 小麦粉 バター 牛乳 キャベツ にんじん 甘夏	エ 472 Kcal た 14.8 g 脂 16.0 g 塩 0.7 g	麦茶 黒糖くずもち	麦茶 片栗粉 黒砂糖 きな粉	エ 86 Kcal た 2.0 g 脂 1.3 g 塩 0.0 g
12 火	ご飯 五目汁 魚のみそマヨネーズ焼き 煮浸し 煮豆	米 麦 鶏肉 大根 にんじん 長ねぎ ごぼう さけ マヨネーズ パセリ粉 キャベツ わかめ いんげん豆	エ 374 Kcal た 19.2 g 脂 10.0 g 塩 1.4 g	人参スープ スティックパン	にんじん 玉ねぎ クリームコーン バター 牛乳 スティックパン	エ 177 Kcal た 4.3 g 脂 8.6 g 塩 0.7 g
13 水	ご飯 春雨のスープ キッズマーボ 小松菜のナムル 甘夏	米 麦 春雨 ハム 玉ねぎ にら 豆腐 豚ひき肉 納豆 長ねぎ にんじん グリンピース 小松菜 にんじん ごま 甘夏	エ 362 Kcal た 14.9 g 脂 9.8 g 塩 1.3 g	牛乳 芋ようかん	牛乳 さつま芋 アガー	エ 146 Kcal た 3.9 g 脂 3.9 g 塩 0.1 g
14 木	あんかけ焼きそば 牛乳 野菜のカレー煮 ブルーン	蒸し中華麺 豚肉 にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン もやし 牛乳 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 大豆 鶏肉 いんげん ブルーン	エ 411 Kcal た 18.2 g 脂 14.8 g 塩 1.4 g	麦茶 納豆炒飯	麦茶 米 麦 納豆 長ねぎ かつお節 ごま 青のり	エ 155 Kcal た 4.5 g 脂 3.1 g 塩 0.3 g
15 金	ご飯 みそ汁 洋風肉じゃが 野菜きんぴら 乳酸菌飲料	米 麦 生揚げ 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 豚肉 にんじん 玉ねぎ バター グリンピース にんじん ごぼう ピーマン 豚肉 乳酸菌飲料	エ 436 Kcal た 17.5 g 脂 9.5 g 塩 1.1 g	麦茶 クラッカーサンド	麦茶 クラッカー チーズ	エ 68 Kcal た 1.6 g 脂 3.4 g 塩 0.2 g
16 土	わかめうどん 牛乳 かぼちゃの甘煮 ゼリー	うどん 豚肉 にんじん 長ねぎ わかめ 牛乳 かぼちゃ ゼリー	エ 304 Kcal た 9.6 g 脂 3.2 g 塩 0.9 g			
18 月	ご飯 野菜汁 魚の風味焼き じゃが芋の磯煮 ゼリー	米 麦 小松菜 ごぼう しめじ 長ねぎ かれい にんじん 玉ねぎ ピーマン ごま じゃが芋 ひじき にんじん 豚肉 ゼリー	エ 341 Kcal た 17.0 g 脂 4.9 g 塩 1.1 g	牛乳 バームクーヘン	牛乳 バームクーヘン	エ 214 Kcal た 6.3 g 脂 6.1 g 塩 0.1 g

※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

【3歳以上児】

日	曜	昼食		昼食の 栄養価	おやつ		おやつの 栄養価
		献立	材料		献立	材料	
19	火	そばろにんじん丼 みそ汁 ひじきと野菜のサラダ風 そらまめ	米 麦 にんじん 鶏ひき肉 玉ねぎ いんげん ごま 玉ねぎ にら 豆腐 ひじき キャベツ にんじん 小松菜 かつおぶし そらまめ	エ 345 Kcal た 13.1 g 脂 7.2 g 塩 1.6 g	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 小麦粉 いちごジャム 豆乳	エ 185 Kcal た 5.5 g 脂 6.9 g 塩 0.3 g
20	水	きのこのミートスパゲティ 牛乳 野菜のごま煮 りんご	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん 玉ねぎ しめじ エリンギ まいたけ 小麦粉 牛乳 じゃが芋 にんじん ブロッコリー ごま りんご	エ 369 Kcal た 16.4 g 脂 12.9 g 塩 0.5 g	豆花 せんべい	豆乳 アガー 黒砂糖 きな粉 せんべい	エ 95 Kcal た 4.1 g 脂 2.0 g 塩 0.1 g
21	木	ご飯 中華風コーンスープ 鶏肉の酢豚風煮 野菜とじゃこの炒め物 甘夏	米 麦 豆腐 クリームコーン 長ねぎ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 干しいたけ ピーマン たけのこ 小松菜 キャベツ 赤ピーマン じゃこ 甘夏	エ 379 Kcal た 14.8 g 脂 7.1 g 塩 1.5 g	牛乳 にんじんケーキ	牛乳 小麦粉 にんじん 豆乳	エ 179 Kcal た 5.4 g 脂 6.8 g 塩 0.3 g
22	金	パン 牛乳 鮭のオリーブオイル焼き 野菜のスープ煮 りんご	ロールパン マーガリン 牛乳 さけ 粉チーズ パセリ粉 にんじん じゃが芋 玉ねぎ ベーコン りんご	エ 400 Kcal た 21.8 g 脂 17.4 g 塩 1.4 g	麦茶 ひじき入りおこわ	麦茶 米 もち米 ひじき 鶏肉 にんじん	エ 141 Kcal た 4.6 g 脂 1.6 g 塩 0.6 g
23	土	カレーうどん 野菜ジュース 大学芋 ゼリー	干しうどん 豚肉 にんじん 玉ねぎ 野菜ジュース さつま芋 ゼリー	エ 460 Kcal た 9.4 g 脂 7.3 g 塩 1.4 g			
25	月	はちみつサンド 青菜のスープ 大豆とツナのグラタン 野菜ソテー りんご	食パン はちみつ マーガリン 小松菜 コーン 玉ねぎ 大豆 ツナ じゃが芋 玉ねぎ にんじん バター 小麦粉 牛乳 チーズ パン粉 パセリ粉 キャベツ しめじ ハム ピーマン りんご	エ 348 Kcal た 14.1 g 脂 13.9 g 塩 2.0 g	牛乳 炒飯	牛乳 米 豚肉 にんじん 長ねぎ グリンピース	エ 199 Kcal た 7.3 g 脂 6.6 g 塩 0.4 g
26	火	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 もやしの炒め物 ヨーグルト	米 麦 さつま芋 こんにゃく 長ねぎ かれい 大根 もやし にら にんじん 豚肉 ヨーグルト	エ 411 Kcal た 20.8 g 脂 5.4 g 塩 1.3 g	牛乳 マカロニのケチャップソテー	牛乳 マカロニ 玉ねぎ ベーコン ピーマン にんじん	エ 154 Kcal た 6.0 g 脂 7.2 g 塩 0.4 g
27	水	にんじんふりかけご飯 みそ汁 豆腐の旨煮 かぼちゃの切昆布の煮物 りんご	米 麦 にんじん ツナ かつお節 かぶ 玉ねぎ 豆腐 しめじ にんじん チンゲン菜 豚肉 かぼちゃ 昆布 りんご	エ 371 Kcal た 14.5 g 脂 8.5 g 塩 1.3 g	牛乳 芋もち	牛乳 じゃが芋	エ 115 Kcal た 4.4 g 脂 3.9 g 塩 0.3 g
28	木	ジャムサンド 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ風 甘夏	食パン ジャム 牛乳 豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 大豆 キャベツ にんじん 干しぶどう 甘夏	エ 364 Kcal た 16.1 g 脂 12.6 g 塩 1.5 g	麦茶 コーンライス	麦茶 米 麦 ベーコン コーン 青のり	エ 130 Kcal た 2.4 g 脂 1.7 g 塩 0.3 g
29	金	ご飯 みそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き 煮浸し 昆布豆	米 麦 かぼちゃ 鶏ささみ 長ねぎ さけ マヨネーズ クリームコーン 粉チーズ パセリ粉 もやし にんじん 小松菜 大豆 昆布	エ 362 Kcal た 19.6 g 脂 8.9 g 塩 1.4 g	牛乳 ごまクリームサンド	牛乳 食パン ごまクリーム	エ 225 Kcal た 9.1 g 脂 9.0 g 塩 0.7 g
30	土	ツナスパゲティ 野菜ジュース 煮びたし ゼリー	スパゲティ ツナ にんじん 玉ねぎ ピーマン しめじ 野菜ジュース もやし にんじん ゼリー	エ 368 Kcal た 13.3 g 脂 9.6 g 塩 1.7 g			



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
給与栄養目標量(前期)	520kcal	16.9～26.0g	11.6～17.3g	1.4g未満
今月の給与栄養量の平均(平日)	533kcal	21.4g	15.3g	1.6g



※食材料購入その他の理由で献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

【3歳以上児】



5月 献立表（完了食）

日 曜	おやつ	昼食		おやつ	
		献立	材料	献立	材料
1 金	牛乳	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	米 麦 じゃが芋 小松菜 豆腐 玉ねぎ 鶏ひき肉 キャベツ にんじん	牛乳 こいのぼりサンド	牛乳 食パン ジャム
2 土	牛乳	野菜入りおじや 牛乳	米 にんじん 玉ねぎ 牛乳		
7 木	牛乳	軟飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮びたし	米 麦 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 鶏ひき肉 ほうれん草	麦茶 わかめ入りがゆ	麦茶 米 わかめ
8 金	牛乳	軟飯 みそ汁 豆腐の煮物 にんじんの甘煮	米 麦 じゃが芋 わかめ 豆腐 にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 にんじん	麦茶 赤ちゃんクッキー	麦茶 赤ちゃんクッキー
9 土	牛乳	野菜入りおじや 牛乳	米 にんじん 長ねぎ 牛乳		
11 月	牛乳	軟飯 みそ汁 じゃが芋のトマト煮 煮びたし	米 麦 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 キャベツ にんじん	麦茶 赤ちゃんクッキー	麦茶 赤ちゃんクッキー
12 火	牛乳	軟飯 みそ汁 煮魚 野菜のスープ煮	米 麦 わかめ 長ねぎ かれい にんじん 大根	人参スープ スティックパン	にんじん 玉ねぎ クリームコーン バター 牛乳 スティックパン
13 水	牛乳	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	米 麦 玉ねぎ 豆腐 長ねぎ 鶏ひき肉 小松菜 にんじん	牛乳 芋ようかん	牛乳 さつま芋 アガー
14 木	牛乳	軟飯 みそ汁 じゃが芋の煮物 にんじんの甘煮	米 麦 玉ねぎ じゃが芋 玉ねぎ 鶏ひき肉 にんじん	麦茶 おじや	麦茶 米 かつおぶし 長ねぎ
15 金	牛乳	軟飯 みそ汁 肉じゃが風煮 煮びたし	米 麦 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 小松菜 にんじん	牛乳 赤ちゃんクッキー	牛乳 赤ちゃんクッキー
16 土	牛乳	野菜入りおじや 牛乳	米 にんじん 玉ねぎ 牛乳		
18 月	牛乳	軟飯 みそ汁 魚のあけぼの煮 じゃが芋のミルク煮	米 麦 玉ねぎ 小松菜 かれい にんじん じゃが芋 粉ミルク	牛乳 ひじきがゆ	牛乳 米 ひじき

日	曜	おやつ	昼食		おやつ	
			献立	材料	献立	材料
19	火	牛乳	軟飯 みそ汁 豆腐と野菜の煮物 にんじんの甘煮	米 麦 玉ねぎ 小松菜 豆腐 玉ねぎ キャベツ 鶏ひき肉 にんじん	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 小麦粉 いちごジャム 豆乳
20	水	牛乳	軟飯 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮びたし	米 麦 玉ねぎ じゃが芋 鶏ひき肉 ほうれん草	豆花 せんべい	豆乳 アガー 黒砂糖 きな粉 せんべい
21	木	牛乳	軟飯 みそ汁 野菜と鶏肉の煮物 じゃが芋のミルク煮	米 麦 豆腐 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 鶏ひき肉 じゃが芋 粉ミルク	麦茶 にんじんケーキ	麦茶 小麦粉 にんじん 豆乳
22	金	牛乳	軟飯 みそ汁 煮魚 野菜の煮物	米 麦 豆腐 わかめ かれい じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	牛乳 ひじきいりがゆ	牛乳 米 にんじん ひじき
23	土	牛乳	野菜入りおじや 野菜ジュース	米 にんじん 玉ねぎ 野菜ジュース		
25	月	牛乳	軟飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 煮びたし	米 麦 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ ツナ キャベツ にんじん	牛乳 にんじんがゆ	牛乳 米 にんじん
26	火	牛乳	軟飯 みそ汁 煮魚 スープ煮	米 麦 さつまいも 長ねぎ かれい 大根 にんじん	牛乳 赤ちゃんクッキー	牛乳 赤ちゃんクッキー
27	水	牛乳	軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ煮物	米 麦 かぶ 玉ねぎ 豆腐 にんじん 鶏ひき肉 かぼちゃ	牛乳 じゃが芋のミルク煮	牛乳 じゃが芋 粉ミルク
28	木	牛乳	軟飯 みそ汁 じゃが芋のトマト煮 煮びたし	米 麦 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ にんじん	牛乳 赤ちゃんクッキー	牛乳 赤ちゃんクッキー
29	金	牛乳	軟飯 みそ汁 煮魚 煮びたし	米 麦 かぼちゃ 長ねぎ かれい にんじん 小松菜	牛乳 ごまクリームサンド	牛乳 食パン ごまクリーム
30	土	牛乳	野菜入りおじや 野菜ジュース	米 にんじん 玉ねぎ 野菜ジュース		





5月 献立表（後期食）

日	曜	おやつ	昼食		おやつ	
			献立	材料	献立	材料
1	金	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	米 じゃが芋 小松菜 豆腐 玉ねぎ 鶏ひき肉 キャベツ にんじん	ミルクまたは麦茶 パンがゆ	ミルクまたは麦茶 食パン 粉ミルク
2	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		
7	木	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮びたし	米 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 鶏ひき肉 ほうれん草	ミルクまたは麦茶 わかめ入りがゆ	ミルクまたは麦茶 米 わかめ
8	金	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 豆腐の煮物 にんじんの甘煮	米 じゃが芋 わかめ 豆腐 にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 にんじん	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい
9	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 長ねぎ ミルクまたは麦茶		
11	月	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 じゃが芋のトマト煮 煮びたし	米 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 キャベツ にんじん	ミルクまたは麦茶 きなこがゆ	ミルクまたは麦茶 米 きなこ
12	火	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 煮魚 野菜のスープ煮	米 わかめ 長ねぎ かれい にんじん 大根	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい
13	水	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 豆腐のそぼろ煮 煮びたし	米 玉ねぎ 豆腐 長ねぎ 鶏ひき肉 小松菜 にんじん	ミルクまたは麦茶 さつま芋のミルク煮	ミルクまたは麦茶 さつま芋 粉ミルク
14	木	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 じゃが芋の煮物 にんじんの甘煮	米 玉ねぎ じゃが芋 玉ねぎ 鶏ひき肉 にんじん	ミルクまたは麦茶 おじや	ミルクまたは麦茶 米 かつおぶし 長ねぎ
15	金	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 肉じゃが風煮 煮びたし	米 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 鶏ひき肉 小松菜 にんじん	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい
16	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		
18	月	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 魚のあけぼの煮 じゃが芋のミルク煮	米 玉ねぎ 小松菜 かれい にんじん じゃが芋 粉ミルク	ミルクまたは麦茶 ひじきがゆ	ミルクまたは麦茶 米 ひじき

日	曜	おやつ	昼食		おやつ	
			献立	材料	献立	材料
19	火	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 豆腐と野菜の煮物 にんじんの甘煮	米 玉ねぎ 小松菜 豆腐 玉ねぎ キャベツ 鶏ひき肉 にんじん	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい
20	水	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮びたし	米 玉ねぎ じゃが芋 鶏ひき肉 ほうれん草	ミルクまたは麦茶 煮りんご	ミルクまたは麦茶 りんご
21	木	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 野菜と鶏肉の煮物 じゃが芋のミルク煮	米 豆腐 長ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 鶏ひき肉 じゃが芋 粉ミルク	ミルクまたは麦茶 にんじんがゆ	ミルクまたは麦茶 米 にんじん
22	金	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 煮魚 野菜の煮物	米 豆腐 わかめ かれい じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶 ひじきいりがゆ	ミルクまたは麦茶 米 にんじん ひじき
23	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		
25	月	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 煮びたし	米 玉ねぎ 小松菜 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ ツナ キャベツ にんじん	ミルクまたは麦茶 にんじんがゆ	ミルクまたは麦茶 米 にんじん
26	火	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 煮魚 スープ煮	米 さつまいも 長ねぎ かれい 大根 にんじん	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい
27	水	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃ煮物	米 かぶ 玉ねぎ 豆腐 にんじん 鶏ひき肉 かぼちゃ	ミルクまたは麦茶 じゃが芋のミルク煮	ミルクまたは麦茶 じゃが芋 粉ミルク
28	木	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 じゃが芋のトマト煮 煮びたし	米 小松菜 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 鶏肉 キャベツ にんじん	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい	ミルクまたは麦茶 赤ちゃんせんべい
29	金	ミルク 又は 麦茶	5倍がゆ みそ汁 煮魚 煮びたし	米 かぼちゃ 長ねぎ かれい にんじん 小松菜	ミルクまたは麦茶 パンがゆ	ミルクまたは麦茶 食パン 粉ミルク
30	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		





5月 献立表（中期食）

日	曜	おやつ	昼食		おやつ	
			献立	材料	献立	材料
1	金	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 豆腐のマッシュ 野菜の煮物	米 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 豆腐 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
2	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		
7	木	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) じゃが芋のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
8	金	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 豆腐のマッシュ 野菜の煮物	米 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 豆腐 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
9	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 長ねぎ ミルクまたは麦茶		
11	月	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) じゃが芋のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ キャベツ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
12	火	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 魚のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ キャベツ かれい にんじん 玉ねぎ キャベツ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
13	水	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 豆腐のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ 小松菜 豆腐 にんじん 玉ねぎ 小松菜	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
14	木	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) じゃが芋のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
15	金	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) じゃが芋のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
16	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		
18	月	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 魚のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 かれい にんじん 玉ねぎ じゃが芋	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶

日	曜	おやつ	昼食		おやつ	
			献立	材料	献立	材料
19	火	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 豆腐のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ キャベツ 豆腐 にんじん 玉ねぎ キャベツ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
20	水	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) じゃが芋のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
21	木	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 豆腐のマッシュ 野菜の煮物	米 じゃが芋 にんじん キャベツ 豆腐 じゃが芋 にんじん キャベツ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
22	金	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 魚のマッシュ 野菜の煮物	米 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ かれい じゃが芋 にんじん 玉ねぎ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
23	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		
25	月	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) じゃが芋のマッシュ 野菜の煮物	米 玉ねぎ にんじん キャベツ じゃが芋 玉ねぎ にんじん キャベツ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
26	火	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 魚のマッシュ 野菜の煮物	米 さつまいも にんじん かれい さつまいも にんじん	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
27	水	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 豆腐のマッシュ 野菜の煮物	米 かぼちゃ にんじん 豆腐 かぼちゃ にんじん	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
28	木	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) じゃが芋のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん 玉ねぎ キャベツ じゃが芋 にんじん 玉ねぎ キャベツ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
29	金	ミルク 又は 麦茶	7倍がゆ 野菜スープ(うわずみ) 魚のマッシュ 野菜の煮物	米 にんじん かぼちゃ かれい にんじん かぼちゃ	ミルクまたは麦茶	ミルクまたは麦茶
30	土	ミルク 又は 麦茶	野菜入りおじや ミルクまたは麦茶	米 にんじん 玉ねぎ ミルクまたは麦茶		

