



# 令和5年度 5月 離乳食献立表



神拝保育園

日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前のおやつ	3時の おやつ
					あか 血や肉をつくる (主にたんぱく質)	きいろ はたらく力や 体温になる (主に脂質・糖質)	みどり 体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	月	よもぎつみ(年中)	すき焼き風煮 きゅうりのサラダ 大根のすまし汁	オレンジ	豆腐・ささみ	砂糖・片栗粉	白菜・玉葱・人参・ごぼう きゅうり・キャベツ・大根 コーン・オレンジ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
2	火	おやつクッキング (年長)	けんちんうどん のり塩大豆 ブロッコリーのごま和え	バナナ	鶏むね肉・大豆	うどん・ごま	人参・玉葱・ごぼう・大根 干しいたけだし・きゅうり ブロッコリー・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 根菜粥
6	土		鶏団子 五色和え	りんご	鶏ミンチ	鶏がらスープの素	小松菜・もやし・人参 しめじ・コーン・りんご	お茶 バナナ	お茶 人参粥
8	月		鶏団子・トマト きゅうりの酢の物 小松菜の中華スープ	オレンジ	鶏ミンチ ささみ	鶏がらスープの素	きゅうり もやし・小松菜・人参 しめじ・オレンジ	お茶 りんご	お茶 中華粥
9	火		鯛の煮付け 筑前煮 かぼちゃの味噌汁	青りんご	鯛・昆布 鶏むね肉・味噌	じゃが芋	れんこん・ごぼう・人参 さやいんげん・かぼちゃ えのき・青葱・青りんご	お茶 オレンジ	お茶 じゃが芋粥
10	水		ナポリタン 大豆サラダ レタスのコンソメスープ	なつみ	大豆・ささみ	スパゲティー ケチャップ 無添加コンソメ	玉葱・ピーマン・しめじ 人参・きゅうり・レタス えのき・なつみ	お茶 りんご	お茶 ささみ粥
11	木	太陽スポーツ(年長)	野菜の煮物・空豆 切り昆布の煮付け 豆乳スープ	バナナ	鶏ミンチ 昆布・鶏むね肉	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・空豆・人参・白菜 さやいんげん・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 白菜粥
12	金		ささみビーンズ 大根のナムル わかめのすまし汁	りんご	ささみ・大豆 わかめ・豆腐	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素 さつま芋	玉葱・人参・小松菜 大根・えのき・りんご	お茶 バナナ	お茶 さつま芋粥
13	土		チャプチェ もやしの和え物	オレンジ	ささみ	春雨 鶏がらスープの素	キャベツ・人参・玉葱 きゅうり・もやし・オレンジ	お茶 りんご	お茶 キャベツ粥
15	月	リトミック(年中)	ささみの煮物 春雨の酢の物 じゃが芋のコンソメスープ	青りんご	ささみ	春雨・じゃが芋 無添加コンソメ	レモン汁・きゅうり・人参 玉葱・青りんご	お茶 オレンジ	お茶 洋風粥
16	火		ひじきバーグ 大豆の五目煮 なめこの味噌汁	なつみ	鶏ミンチ・豆腐 ひじき・大豆 昆布・味噌	パン粉	玉葱・人参・大根・なめこ 青葱・なつみ	お茶 りんご	お茶 ひじき粥
17	水	お茶の稽古(年長)	チキンポトフ アスパラサラダ さつま芋	バナナ	鶏むね肉・ささみ	無添加コンソメ さつま芋	人参・玉葱・キャベツ アスパラガス・コーン バナナ	お茶 オレンジ	お茶 さつま芋粥
18	木	太陽スポーツ (年少・年中)	鯛の煮付け ポテトサラダ 味噌汁	りんご	鯛・味噌	じゃが芋 ケチャップ	人参・きゅうり・ごぼう 大根・玉葱・りんご	お茶 バナナ	お茶 根菜粥
19	金		中華うどん レバーの煮物 ピーマンのじゃこ煮	バナナ	ささみ・豚レバー ちりめんじゃこ	うどん 鶏がらスープの素	白菜・人参・ニラ ピーマン・パプリカ キャベツ・バナナ	お茶 りんご	お茶 白菜粥
20	土	親子レク (年少・年中・年長)	つくね トマトときゅうりの酢の物	りんご	鶏ミンチ・豆腐	片栗粉	玉葱・きゅうり トマト・キャベツ えのき・りんご	お茶 バナナ	お茶 トマト粥
22	月	リトミック(年長)	中華風煮 小松菜のきのこ和え 豆腐の味噌汁	バナナ	ささみ・豆腐 味噌	鶏がらスープの素	白菜・人参・玉葱・小松菜 キャベツ・しめじ・えのき しいたけ・青葱・バナナ	お茶 りんご	お茶 小松菜粥
23	火	じゃが芋掘り(年少)	じゃが芋の煮物 大根の煮物 キャベツのコンソメスープ	青りんご	鶏ミンチ	じゃが芋・ケチャップ 鶏がらスープの素	玉葱・人参・切干大根 さやいんげん・キャベツ しめじ・青りんご	お茶 バナナ	お茶 洋風粥
24	水		焼きうどん・空豆 ひじきの和え物 中華スープ	オレンジ	ささみ・青のり ひじき・わかめ	うどん・ごま	キャベツ・人参 きゅうり・もやし・玉葱 オレンジ	お茶 りんご	お茶 ささみ粥
25	木	じゃが芋掘り予備日 (年少)	鯛の煮付け もやしの酢の物 けんちん汁	バナナ	鯛 ささみ・豆腐	パン粉	もやし・きゅうり・人参 大根・干しいたけだし ごぼう・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 豆腐粥
26	金	誕生会	～こどもの日・大きくなってね～ チャーハン風粥・キャベツサラダ くまさんバーグ・春雨の中華スープ	オレンジ	豆腐 鶏ミンチ	鶏がらスープの素 ケチャップ・春雨	人参・コーン・玉葱・ニラ キャベツ・きゅうり えのき・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 中華粥
27	土		肉豆腐 ジャーマンポテト	バナナ	ささみ・青のり 豆腐	じゃが芋	人参・玉葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 玉葱粥
29	月		鶏団子 スパゲティーサラダ キャベツのすまし汁	りんご	鶏ミンチ	スパゲティー	きゅうり・人参・えのき キャベツ・りんご	お茶 バナナ	お茶 鶏粥
30	火	玉葱収穫 (年中・年長)	鶏団子 ひじきの煮物 もやしの中華スープ	バナナ	鶏ミンチ・ひじき 鶏むね肉・大豆	パン粉 鶏がらスープの素	人参・さやいんげん もやし・ニラ・えのき バナナ・グリーンピース	お茶 りんご	お茶 豆乳粥
31	水		肉じゃが 野菜のおかか和え なすの味噌汁	オレンジ	ささみ・かつお節 味噌	じゃが芋 さつま芋	人参・玉葱・キャベツ・なす 大根・しめじ・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 じゃが芋粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。  
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。  
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお祈りします。

