



# 令和3年5月分予定献立表

伊文保育園

ひ 日	よう 曜	こ ん だ て め い 名 献 立	ざいりょう				かんしょく	
			ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちょうしをととのえる しょくひん	その他	午前おやつ 3歳未満児	午後おやつ 全園児
1	ど	おにぎり やさいジュース おさかなソーゼツ	ジュース おさかなソーゼツ	おにぎり				おかし
6	もく	カレーライス きゅうりともやしのサラダ オレンジ とうにゅう	ぶたにく ツナ とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり もやし にんじん オレンジ	コンソメ		カルシウムせん べい
7	きん	たけのごはん たまねぎとじゃがいものみそ する ウィンナー ブロッコリーのごまあえ	とりにく あぶらあげ かまぼこ けずりぶし とうふ あぶらあげ けずりぶし みそ ウィナ ー	こめ さとう みりん じゃがいも ごま	たけのこ ぶき にんじん ほししいたけ むきえだまめ たまねぎ ねぎ ブロッコリー	しょうゆ さけ しょうゆ		ミニゼリー (幼) ほしたべ よ (未) はなせん べい
8	ど	カレーライス ミニゼリー	ぶたにく ゼリー	こめ カレールウ じゃがいも	にんじん たまねぎ			おかし
10	げつ	ごもくらーめん シューマイ ブロッコリー バナナ	ぶたにく シューマイ	ちゅうかめん ごまあぶら	もやし きゃべつ にんじん ねぎ コーン ブロッコリー バナナ	しょうゆ スープのもと		ぎゅうにゅう ソーゼツ
11	か	しらすコーンごはん ごもくじる とうふのにくみそかけ ゆでブロッコリー	しらす とりにく けずりぶし とうふ とりひきにく みそ	こめ さといも さとう ごまあぶら	コーン ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ブロッコリー にんじん	しょうゆ さけ しょうゆ		ぎゅうにゅう やさいジュース ぱりんこ
12	すい	ジャムサンド チーズ ばんはっぼう はるさめスープ	チーズ ジャム ハム たまご とりにく わかめ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん もやし きゃべつ にんじん コーン	しょうゆ す しょうゆ スープのもと		ぎゅうにゅう (幼) みたらしたんご (未) むしかステフ
13	もく	おやこどん バナナ シューマイ ぎゅうにゅう きゃべつとにんじのごまあ え	たまご とりにく かまぼこ やきのり けずりぶし シューマイ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゃべつ もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ		ぎゅうにゅう プリン
14	きん	ごはん ミニフィッシュ いりどり たまねぎとあつあげのみそし る	ミニフィッシュ とりにく ちくわ あつあげ けずりぶし みそ わかめ	こめ さとう あぶら	れんこん にんじん たけのこ こんにゃく いんげん ごぼう たまねぎ えのきだけ	しょうゆ		ぎゅうにゅう ☆ぶどうゼリー
15	ど	おにぎり ソーゼツ ジュース		おにぎり				おかし
17	げつ	さんしょくどん まろやかさつまじる ミニゼリー ぎゅうにゅう	とりひきにく サケ あぶらあげ けずりぶし みそ とうにゅう ゼリー ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら さつまいも	にんじん ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ	しょうゆ		ぎゅうにゅう ☆やきそば
18	か	ごはん オレンジ ぎゅうにくとやさいのあまか らに すましじる	ぎゅうにくと けずりぶし とりにく とうふ けずりぶし	こめ さとう かたくりこ はなふ	オレンジ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ブロッコリー ねぎ えのきだけ	しょうゆ しょうゆ		ぎゅうにゅう ☆ぎょうざの かわしらすピザ
19	すい	ホットドック はっこうにゅう とうにゅうクリームシチュ ー アスパラとコーンソテー	ウィンナー はっこうにゅう とりにく とうにゅう	パン ケチャップ じゃがいも あぶら シチュールウ	キャベツ たまねぎ にんじん アスパラ コーン にんじん			ぎゅうにゅう ☆おにぎり
20	もく	ごはん さかなのたつたあげ とうふのみそしる ブロッコリーのおかかあえ	あかうお とうふ あぶらあげ わかめ けずりぶし みそ はなかつお	こめ かたくりこ あぶら みりん	しょうが ねぎ えのきだけ ブロッコリー	しょうゆ しょうゆ		ぎゅうにゅう はっこうにゅう (幼) ケーキ (未) ロール ケーキ
21	きん	きつねうどん やさしいろいろにくだんご バナナ	とりにく あぶらあげ けずりぶし にくだんご	うどん さとう みりん	にんじん こまつな もやし バナナ	しょうゆ		ぎゅうにゅう まめぴよ おかし
22	ど	ハヤシライス はっこうにゅう	ぶたにく はっこうにゅう	あぶら ハヤシルウ じゃ がいも	たまねぎ にんじん	ケチャップ		おかし

平日	エネルギー 548kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 17.2g	カルシウム 256mg	鉄 3.0mg
----	---------------	-------------	----------	-------------	---------



ひ 日	よう 曜	こ 献 だ 立 て め い 名	ざ い り ょう				か ん し ょ く	
			ち や に く と な る し ょ く ひ ん	ね つ や ち か ら と な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	そ の た	午 前 お や つ	午 後 お や つ
24	げつ	えだまめごはん かんとくに さばのみぞれに	しらす かんも はんぺい ちくわ とりにく こんぶ けずり ぶし さばのみぞれに	こめ さとう みりん	むきえだまめ だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ	3歳未満児 全園児	ぎゅうにゅう こめこクレープ
25	か	ごはん ポークビーンズ チーズ きゃべつサラダ パインかん	ぶたにく だいす チーズ きゃべつサラダ パインかん	こめ じゃがいも さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルー ム トマトみずに グリンピース きゃべつ きゅうり パインかん	キャブ ソース コンソメ	3歳未満児 全園児	ぎゅうにゅう ☆こめこのココ アバナナむしパ ン
26	すい	ごはん カツオフライ いんげんとにんじんのみそか け けんちんじる ぎゅうにゅう	カツオフライ あまみそ とりにく とうふ あぶらあげ けずりぶし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら	いんげん にんじん だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうゆ	3歳未満児 全園児	ぎゅうにゅう ☆みかんゼリー
27	もく	とうにゅうきのこかけスパ ゲッティー きりぼしだいこんのサラダ はっこうにゅう	ベーコン とうにゅう ツナ はっこうにゅう	スパゲッティー あぶら かたくりこ ドレッシング	たまねぎ 人参えのきだけ しめじ こまつな きりぼしだいこん きゅうり にんじん	しょうゆ コンソメ	3歳未満児 全園児	ぎゅうにゅう とうにゅう コーンフ레이크
28	きん	ごぼうのドライカレー オレンジ やさしいジュース ブロッコリーのミモザサラダ	ぶたひきにく やさしいジュース たまご	こめ カレールウ あぶら マヨドレ	ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース オレンジ ブロッコリー にんじん	コンソメ	3歳未満児 全園児	ぎゅうにゅう ☆フルーツポン チ
29	ど	おにぎり ソーセージ やさしいジュース	ソーセージ ジュース	おにぎり			おかし	
31	げつ	ごはん おさかなリセージ なまあげのうめてりいため きゅうりとわかめのすのもの とうにゅう	おさかなソーセージ あつあげ ぶたひきにく しらすほし わかめ とうにゅう	こめ みりん さとう あぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり	うめびしお しょうゆ しょうゆ す	3歳未満児 全園児	ぎゅうにゅう ☆ふのラスク

※ 都合により献立を変更する場合があります。 ☆ 手作りおやつです。 おやつは、園独自のおやつにする場合があります。午後のおやつで( )は、乳児のおやつです。 午前のおやつ( )は、給食につけるものをおやつとして提供します。

## 給食だより

## 子どものための「献立づくり」



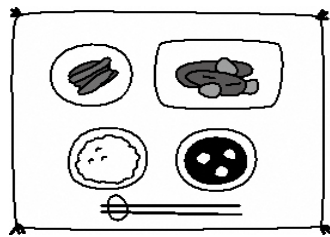
毎日の生活の中で、いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの?と頭を悩ませる「献立づくり」。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

### ★献立づくりのポイント

#### 1 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」 ごはん
- 「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」 肉や魚等(たんぱく質)
- 「副菜」 野菜等(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



#### 2 最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスがよくなります。

##### ◎食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし! 料理のレパートリーも増えて、食材の偏りを防ぐことができます。



##### ◎調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。また、生活習慣病の原因となる食塩や脂質のとり過ぎも防ぐことができます。



#### 3 主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにしませう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

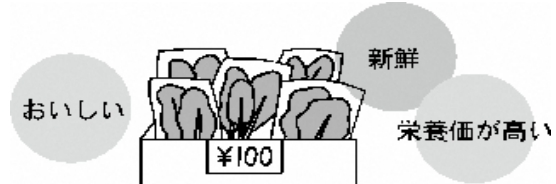
##### ◎食材を決める

栄養価の高い緑黄色野菜は毎日食べることが大切です。季節ごとに旬の野菜や芋などを組み合わせるのがよいでしょう。

##### 切り口の色が濃い緑黄色野菜



##### 季節ごとに店頭で並ぶ旬の野菜



#### 4 汁は「出汁」をベースに具を決める

出汁は、子どもにとって安心できる味です。水分も多く、食事全体を食べやすくすると共に、具の選択肢が多く、主菜・副菜で不足する栄養素を補うことができます。野菜や芋を中心として、たんぱく質源となる豆腐などを上手に組み合わせましょう。食材は、主菜・副菜とかぶらないようにすることで、栄養バランスがアップします。



### ★給食献立を参考にした献立づくり

給食は、子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーと栄養素を満たすことができる料理を組み合わせられた献立になっています。子どもの苦手な食材も食べやすく調理して提供しているので、ご家庭での献立づくりの参考にしてください。

令和3年度

5月分離乳食献立表

(乳児園参考献立)

		生後 5・6か月頃		7・8か月頃		9～11か月頃	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	土						
6	木	10倍がゆ じゃが芋と人参のペースト フルーツ	米 じゃが芋 人参 玉ねぎ フルーツ	7倍がゆ ツナじゃが フルーツ	+ ツナ	5倍がゆ ツナじゃが フルーツ	同
7	金	人参がゆ じゃが芋とブロッコリーのペースト 豆腐のすりつぶし煮	米 人参 じゃが芋 ブロッコリー(花先) 玉ねぎ 豆腐	人参がゆ じゃが芋とブロッコリーのやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	同	人参がゆ じゃが芋のみそ汁 ブロッコリーのお浸し	じゃが芋 玉ねぎ あげきざみ みそ ブロッコリー
8	土						
10	月	人参がゆ ブロッコリーのペースト つぶしバナナ	※ こめ 人参 ブロッコリー(花先) バナナ	人参がゆ 野菜のやわらか煮 バナナ	+もやし キャベツ ブロッコリー	人参がゆ 野菜のやわらか煮 バナナ	+豚肉きざみ
11	火	しらすがゆ 豆腐のつぶし煮 人参と大根のすりおろし煮	米 しらす干し(湯通し) 豆腐 ブロッコリー(花先) 人参 大根	しらすがゆ 豆腐のとろとろ煮 人参と大根のやわらか煮	同	しらすがゆ 豆腐のみそそぼろ煮 野菜汁	+とり挽肉 みそ 大根 人参 里芋
12	水	パン粥 じゃが芋のペースト 人参ペースト	※ 食パン じゃが芋 人参	パン粥 じゃが芋と人参のやわらか煮	+キャベツ もやし	パン粥 フライドポテト 野菜スープ	じゃが芋 キャベツ 人参 もやし 鶏肉きざみ
13	木	野菜がゆ 豆腐のとろとろ煮 フルーツ	米 人参 玉ねぎ 豆腐 人参 大根 フルーツ	野菜がゆ 豆腐のとろとろ煮 フルーツ	同	親子がゆ 豆腐と大根のみそ汁 フルーツ	+鶏肉きざみ +キャベツ みそ
14	金	10倍がゆ 人参ペースト 豆腐のつぶし煮	米 人参 厚揚げの豆腐の部分	7倍がゆ 人参と玉ねぎのやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	人参 玉ねぎ 厚揚げの豆腐の部分	5倍がゆ 人参と玉ねぎのやわらか煮 豆腐のみそ汁	+鶏肉きざみ 厚揚げ みそ
15	土						
17	月	人参がゆ さつまいもペースト	米 人参 さつまいも	人参がゆ さつまいものやわらか煮 ほうれん草とツナ煮	ほうれん草(葉先) ツナ	人参がゆ さつまいものみそ風味汁 ほうれん草のツナ和え	+とり挽肉 さつまいも 白菜 きざみ み油揚げ みそ
18	火	10倍がゆ 豆腐のつぶし煮 フルーツ	米 豆腐 ブロッコリー(花先) 人参 フルーツ	7倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 フルーツ	同	5倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 フルーツ	
19	水	パン粥 じゃが芋のペースト 人参ペースト	※ 食パン じゃが芋 人参	パン粥 じゃが芋と人参のやわらか煮	+ アスパラ	パン粥 豆乳具だくさんスープ	じゃが芋 人参 玉ねぎ
20	木	10倍がゆ 赤魚のすりつぶし煮 ブロッコリーと豆腐のペースト	米 赤魚 ブロッコリー 豆腐	7倍がゆ 赤魚のほぐし煮 ブロッコリーと豆腐のとろとろ煮	同	5倍がゆ 赤魚のほぐし煮 豆腐のみそ風味汁 ブロッコリーのおかか和え	+ みそ
21	金	うどんのすりつぶし煮 つぶしバナナ	うどん 人参 バナナ	うどんのとろとろ煮 バナナ	+ 小松菜 もやし	うどんのやわらか煮 バナナ	+鶏肉きざみ
22	土						
24	月	10倍がゆ 大根と人参ペースト 豆腐のすりつぶし煮	米 大根 人参 ※豆腐	7倍がゆ 大根と人参のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	同	しらすがゆ 野菜と鶏肉のやわらか煮 豆腐のとろとろ煮	+ 鶏肉きざみ
25	火	パンがゆ じゃが芋のペースト 人参ペースト	食パン じゃが芋 人参	パンがゆ 野菜のやわらか煮	じゃが芋 人参 玉ねぎ 大豆(つぶす)	5倍がゆ 野菜のやわらか煮 キャベツときゅうりのスープ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 大豆 トマト水煮 キャベツ きゅうり 玉ねぎ
26	水	10倍がゆ 豆腐のすりつぶし煮 大根と人参のペースト	米 豆腐 人参 大根	7倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 大根と人参のやわらか煮	同	5倍がゆ 豆腐のとろとろ煮 野菜と鶏肉のやわらか煮	+ 鶏肉きざみ
27	木	10倍がゆ 人参と玉ねぎのペースト	米 人参 玉ねぎ	7倍がゆ 野菜とツナのやわらか煮	+豆乳 ツナ	5倍がゆ 野菜とツナのやわらか煮	同
28	金	人参がゆ ブロッコリーのペースト フルーツ	米 人参 ブロッコリー フルーツ	人参がゆ ブロッコリーのやわらか煮 フルーツ	同	人参がゆ ブロッコリーのそぼろ煮 フルーツ	+ 湯通し豚ひき肉
29	土						
31	月	10倍がゆ 人参としらすのペースト	米 人参 玉ねぎ しらす	7倍がゆ 人参と豆腐のとろとろ煮 きゅうりとしらすのやわらか煮	人参 玉ねぎ 生揚げの豆腐の部分 きゅうり しらす	5倍がゆ 人参と豆腐のとろとろ煮 きゅうりとしらすのやわらか煮	+湯通し豚ひき肉

※は、追加で発注してください。