

# 5がつのこんだて

## 「乳幼児期の食事のポイント☆」

乳幼児期は食生活の基礎を作る大切な時期です。肉・魚・野菜・果物などの食材や、焼く・煮る・揚げる・蒸すなどの様々な調理法を取り入れた食事を経験することで好きな食べ物が増えます。

### 【家族や仲間と一緒に食べましょう】

家族や友人と一緒に楽しく食べたり、おいしそうに食べている姿を見たりすると食欲が増します。



### 【規則正しい生活リズムが大切】

お腹が空く⇒よく食べる⇒すっきり出す(排便)⇒よく動く⇒よく寝る



### 【楽しく食べる工夫をしましょう】

一緒に買い物へ行く  
野菜を洗ったり野菜の皮をむく  
お皿を並べる 野菜を栽培する



日付	曜日	乳児・午前おやつ	献立名	材料	おやつ
1	金	牛乳 まあいクラッカー	《こどもの日メニュー》 ふりかけごはん こいのぼり春巻き 大根サラダ コンソメスープ(玉葱・えのき・ベーコン) いちご	米、おかかふりかけ 豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、マヨドレ、油、コンソメ、片栗粉、春巻の皮、ケチャップ、焼きのり だいこん、きゅうり、ハム、フレンチドレッシング たまねぎ、えのきたけ、ベーコン(ショルダー)、コンソメ いちご	牛乳 かしわ風まんじゅう ベーキングパウダー、米粉、小麦粉、水、こしあん
2	16 30 土	牛乳 赤ちゃんせんべい	鮭チャーハン もやしナムル 豆腐スープ(豆腐・にら・椎茸) みかん缶	米、鮭フレーク、たまねぎ、にんじん、いんげん、ごま油、しょうゆ、食塩 緑豆もやし、きゅうり、ハム、にんじん、ノンオイル和風ドレッシング、ごま油 絹ごし豆腐、にら、干しいたけ、中華だし みかん缶	牛乳 カリボテスナック
7	21 木	牛乳 カル鉄スティック	ごはん ツナハンバーグ ひじきのごまマヨサラダ 味噌汁(なめこ・豆腐・葱) バナナ	米 豚ひき肉、ツナ油漬缶、たまねぎ、パン粉、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ひじき、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨドレ、すりごま、食塩 なめこ、絹ごし豆腐、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) バナナ	にんじんくだものジュース100cc たぬきうどん 干しうどん、かつお・昆布だし汁、みりん しょうゆ、わかめ、かまぼこ、揚げ玉
8	22 金	牛乳 まあいクラッカー	わかめごはん 魚の西京焼き 人参サラダ けんちん汁 オレンジ	米、炊き込みわかめ かじき、白みそ、しょうゆ、本みりん、酒 にんじん、緑豆もやし、ごま、和風ドレッシング 鶏もも肉、木綿豆腐、だいこん、にんじん、ごぼう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ごま油 オレンジ	牛乳 きなこトースト 食パン、きな粉、砂糖、バター
9	23 土	牛乳 えびスナック	きのこスパゲティ きゅうりとツナのサラダ チーズ オニオンスープ パン缶	スパゲティ、えのきたけ、しいたけ、しめじ、ベーコン(ショルダー)、油、しょうゆ きゅうり、にんじん、ツナ油漬缶、フレンチドレッシング チーズ たまねぎ、コンソメ、パセリ パン缶	牛乳 ミニ動物ビスケット
11	25 月	牛乳 きなこエハース	カレーライス 小松菜とベーコンのサラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) バナナ	米、豚肉(そとも・脂身付)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、カレールー こまつな、ベーコン(ショルダー)、コーン缶、フレンチドレッシング キャベツ、えのきたけ、コンソメ、水 バナナ	牛乳 ジャムケーキ(りんご) ホットケーキミックス、豆乳、りんごジャム
12	26 火	牛乳 野菜スティック	ジャムパン(いちご) & あんこパン チキンソテー 三色サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱・人参) りんご	食パン、こしあん、いちごジャム 鶏もも肉(皮付き)、酒、コンソメ きゅうり、コーン缶、にんじん、フレンチドレッシング じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コンソメ りんご	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩昆布、食塩
13	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしの彩り和え 味噌汁(大根・油揚げ) キウイフルーツ	米 豚肉(もも・脂身付)、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、酒 緑豆もやし、にんじん、にら、和風ドレッシング だいこん、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(甘みそ) キウイフルーツ	牛乳 ベーコントマトマカロニ マカロニ、ベーコン(ショルダー)、ブロッコリー ホールトマト缶詰、ケチャップ、コンソメ、砂糖
14	28 木	牛乳 ミルクスティック	ごはん 魚の竜田揚げ わかめサラダ 味噌汁(かぼちゃ・玉葱) バナナ	米 かじき、酒、しょうゆ、片栗粉、油 わかめ、きゅうり、ハム、和風ドレッシング かぼちゃ、たまねぎ、米みそ(甘みそ)、かつお・昆布だし汁 バナナ	牛乳 いももちチーズ じゃがいも、食塩、上新粉、油 しょうゆ、あおのり、とろけるチーズ
15	29 金	牛乳 英字ビスケット	ごはん 鶏つくね照り焼き ひじきサラダ 若竹汁(筍・わかめ・えのき) オレンジ	米 鶏ひき肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒 ひじき、にんじん、きゅうり、和風ドレッシング たけのこ(水煮)、わかめ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、食塩 オレンジ	牛乳 しらすトースト 食パン、ま늘げしらす、マヨドレ、あおのり、とろけるチーズ
18	月	牛乳 ふわふわチップ	マーボー丼 春雨サラダ コーンわかめスープ バナナ	米、豚ひき肉、木綿豆腐、ねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、米みそ(甘みそ)、ケチャップ、砂糖、酒、水、片栗粉 はるさめ(緑豆)、ハム、きゅうり、にんじん、ノンオイル和風ドレッシング、ごま油 わかめ、コーン缶、中華だし、ごま バナナ	牛乳 オレンジゼリー アガー、オレンジジュース、砂糖、みかん缶
19	火	牛乳 畑のスナック	ぶどうパン 鶏肉のコーンマヨ焼き ブロッコリーときのこのサラダ 押麦スープ(押麦・キャベツ・人参) りんご	ぶどうパン 鶏もも肉(皮付き)、コーン缶、たまねぎ、マヨドレ、パセリ、コンソメ ブロッコリー、しめじ、えのきたけ、フレンチドレッシング 押麦、キャベツ、にんじん、コンソメ りんご	牛乳 鮭おにぎり 米、鮭フレーク、ごま
20	水	牛乳 畑のクラッカー	ごはん 八宝菜 さつまいもの甘煮 もやしスープ(もやし・にら) キウイフルーツ	米 豚肉(もも)、はくさい、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、なると、黒きくらげ、油、しょうゆ、鳥がらだし汁、酒、片栗粉 さつまいも、砂糖、しょうゆ 緑豆もやし、にら、中華スープ キウイフルーツ	牛乳 お好み焼き 小麦粉、かつお・昆布だし汁、豚ひき肉、キャベツ かつお節、あおのり、マヨドレ、中濃ソース
27	水	牛乳 赤ちゃんせんべい	《誕生会メニュー》 ホットドッグ ポテトカレー焼き コールスロー きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ) オレンジ	ドックパン、ウインナー、たまねぎ、食塩、ケチャップ じゃがいも、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、とろけるチーズ、カレールー キャベツ、にんじん、コーン缶、フレンチドレッシング しいたけ、えのきたけ、しめじ、水、コンソメ、パセリ粉 オレンジ	にんじんくだものジュース100cc アップルパイ パイ生地、りんごジャム、りんご

おやつは牛乳は、乳児100cc、幼児150ccで提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。

## 延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、パウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	えびスナック、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のクラッカー 等

+麦茶(100~150mL)