



平成30年5月分離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群			
		午前 おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	
1	15	火	ミルクまたは フォローアップ ミルク	軟飯 豚肉と春雨の炒めもの 三色酢の物 すまし汁	中華粥 煮奴 りんごやわか煮	ミルク,ぶた肉,豆腐, 削り節	胚芽米,はるさめ,油, 砂糖,片栗粉	キャベツ,にんじん,ねぎ, きゅうり,もやし,えのきた け,りんご
2	16	水	リンゴ 果汁	軟飯 野菜入り鶏そぼろ キャベツごま浅漬け みそ汁	ツナリゾット キャベツスープ みかん缶	ヨーグルト,とり肉, みそ,削り節,ツナ缶 詰	胚芽米,油,砂糖,じゃ がいも	たまねぎ,パプリカ,ピーマ ン,キャベツ,にんじん,わ かめ,ねぎ,みかん缶詰
	17 31	木	ミルクまたは フォローアップ ミルク	軟飯 新じゃがそぼろ煮 わか草かあえ みそ汁	マカロニスープ煮 フルーツヨーグルト	ミルク,とり肉,かつ お節,削り節,ヨーグ ルト	胚芽米,油,砂糖,じゃ がいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,ほうれ ん草,もやし,はくさい,ね ぎ,バナナ,みかん缶詰
	18	金	ミルクまたは フォローアップ ミルク	軟飯 カブのオリーブ和え 胡瓜のサラダ すまし汁	しらす粥 オニオンスープ セミノールオレンジ	ミルク,かれい,みそ, 牛乳,削り節,しらす	胚芽米,片栗粉,油,砂 糖,ごま	きゅうり,だいこん,ねぎ, たまねぎ,セミノールオレ ンジ
	19	土	バナナ	肉うどん スティックチーズ 麦茶	おかか粥 すまし汁 ヨーグルト	ぶた肉,削り節,チー ズ,ヨーグルト	うどん,砂糖,胚芽米	バナナ,にんじん,ほうれん 草,たまねぎ,こまつな,だ いこん
7	21	月	ヨーグルト	軟飯 カブの煮つけ エビと小松菜の和え物 みそ汁	チーズリゾット 豆腐のステーキ りんごのやわらか煮	ヨーグルト,カレイ, 豆腐,みそ,削り節, チーズ	胚芽米,油	こまつな,えのきたけ,にん じん,キャベツ,ねぎ,りん ご
8	22	火	ミルクまたは フォローアップ ミルク	軟飯 松風焼き キャベツと胡瓜の酢和え すまし汁	挽肉粥 じゃが芋のマッシュ 白桃缶	ミルク,とり肉,みそ, 削り節	胚芽米,パン粉,砂糖, 油,ごま,じゃがいも, バター	たまねぎ,にんじん,ねぎ, しょうが,キャベツ,きゅう り,白桃缶詰
9	23	水	リンゴ 果汁	軟飯 チキンキーマカレー グリーンサラダ 麦茶	ツナリゾット キャベツスープ 白桃缶	とり肉,ミルク,ツナ 缶詰,ヨーグルト	胚芽米,じゃがいも, 油,砂糖	りんご果汁,たまねぎ,にん じん,ピーマン,レタス, キャベツ,きゅうり
10	24	木	ミルクまたは フォローアップ ミルク	軟飯 鮭のソテー風焼き トマトサラダ わかめスープ	マカロニスープ煮 スティックチーズ みかん缶	ミルク,さけ,チーズ, しらす	胚芽米,片栗粉,油,砂 糖,マカロニ	コーンクリーム缶詰,トマ ト,たまねぎ,わかめ,こま つな,にんじん,みかん缶
11	25	金	ミルクまたは フォローアップ ミルク	軟飯 鶏そぼろ 胡瓜とみかん酢和え トマトスープ	トマトリゾット スープ バナナ	ミルク,とり肉	胚芽米,砂糖,片栗粉, 油	たまねぎ,きゅうり,みかん 缶詰,トマト,もやし,にん じん,バナナ
12	26	土	バナナ	和風ツナスパゲティ 胡瓜やわらか煮 麦茶	食パン ミルクスープ りんごやわらか煮	ツナ缶詰,牛乳	スパゲッティ,油,食 パン,じゃがいも	バナナ,にんじん,たまね ぎ,ほうれんそう,しいた け,のり,きゅうり,りんご
14	28	月	ヨーグルト	軟飯 豚挽肉のしょうが焼き 浅漬け みそ汁	みそ風味粥 じゃが芋のマッシュ スティックチーズ	ヨーグルト,ぶた肉, みそ,削り節,チー ズ	胚芽米,油,じゃがい も,バター	たまねぎ,しょうが,キャ ベツ,きゅうり,だいこん, にんじん,ねぎ
	29	火	ミルクまたは フォローアップ ミルク	軟飯 カブのオリーブ和え 胡瓜のサラダ すまし汁	しらす粥 オニオンスープ セミノールオレンジ	ミルク,かれい,みそ, 牛乳,削り節,しらす	胚芽米,片栗粉,油,砂 糖,ごま	きゅうり,だいこん,ねぎ, たまねぎ,セミノールオレ ンジ
	30	水	リンゴ 果汁	食パン ツナとじゃが芋の香り焼き アスパラのサラダ かぶのスープ	菜軟飯 みそ汁 バナナ	ツナ缶詰,チーズ,牛 乳,ぶた肉	食パン,じゃがいも, ごま,胚芽米	りんご果汁,たまねぎ,キャ ベツ,アスパラガス,きゅう り,かぶ,かぶ葉,ねぎ,バナ ナ

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

新緑の緑がキラキラ気持ちよい季節になりました。4月から新たなスタートの保育園生活。お子さんは新しい環境に慣れてきたころでしょうか。そんな時にゴールデンウィークが始まります。予定がもりたくさんの方もいるでしょう。この時期は疲れもたまっている時なので、時には体をやすめて、ゆったりとお食事をとることも大切です。外食などで濃い味つけのものをとることが増えるかもしれません。おうちではできるだけ薄味に心がけて、消化吸収のよいお食事にしましょう。そうするとお休み明けもスッキリ、元気に登園できますよ。

