



2024年度 5月 献立表



健生キッズベア

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(水)	お菓子	メンチカツ,ブロッコリー,ポテトサラダ,ごはん	ドーナツ,牛乳	豚ひき肉,牛乳,卵,ツナ缶	油,パン粉,小麦粉,マヨネーズ,じゃがいも,砂糖,米,ドーナツ	たまねぎ,ブロッコリー,ミックスベジタブル	塩,こしょう,酢	
2(木)	牛乳	行事食 こいのぼりそぼろ丼,すまし汁(花魁・わかめ),ミニプリン	草餅,牛乳	鶏ひき肉,卵,黒豆,甘煮,魚肉ソーセージ,カットわかめ,絹ごし豆腐	米,砂糖,油,いりごま,花魁,ミニプリン,上新粉,白玉粉,あんこ	しょうが,ほうれんそう,ほうれん草,パウダー	こいくちしょうゆ,みりん,水,塩,だし汁,うすくちしょうゆ	
3(金)		建国記念日						
4(土)		みどりの日						
6(月)		こどもの日振替						
7(火)	牛乳	野菜とツナのピラフ,コロッケ,ブロッコリー,コーンスープ	いちごヨーグルト	ツナ缶,豆乳,いちご,ヨーグルト	米,マーガリン,コロッケ,油,マヨネーズ,かたくり粉	ミックスベジタブル,たまねぎ,ブロッコリー,コーンクリーム	コンソメ,塩,こしょう,水	
8(水)	お菓子	スペイン風オムレツ,なすのトマト煮,ロールパン	鮭わかめごはん,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉,炊き込みわかめ,サケフレーク	じゃがいも,砂糖,オリーブ油,ロールパン,米,いりごま	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,なす,しめじ,カットマト	コンソメ,塩,酒	たまご: 弁当
9(木)	牛乳	麻婆豆腐,春雨中華サラダ,ごはん	バームクーヘン,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,いりごま,米,バームクーヘン	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,にんじん,きゅうり	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢	
10(金)	お菓子	豆腐ミートローフ,ミニトマト,かぼちゃの煮物,ごはん	ラスク,牛乳	合いびき肉,木綿豆腐,ひじき,牛乳	いりごま,パン粉,かたくり粉,砂糖,米,ロールパン,バター	たまねぎ,にんじん,ミニトマト,かぼちゃ	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,水,だし汁	
11(土)	牛乳	カレーライス,フルーツヨーグルト	ビスケット,牛乳	レトルトカレー,ヨーグルト,牛乳	ごはん,ビスケット	モモ缶,みかん缶		
13(月)	お菓子	親子丼,味噌汁(おつゆふ・あおさ),ミニゼリー	バナナケーキ,牛乳	鶏肉,かまぼこ,卵,きざみのり,あおさ,牛乳	砂糖,米,おつゆふ,ホットケーキミックス,油	たまねぎ,にんじん,ミニゼリー,バナナ	こいくちしょうゆ,みりん,酒,だし汁,あわせみそ	たまご: 弁当
14(火)	牛乳	白身魚のみぞれ煮,ほうれん草大豆サラダ,しそごはん	白黒ごまクッキー,牛乳	かかれい,蒸し大豆,魚肉ソーセージ,牛乳	小麦粉,油,砂糖,マヨネーズ,米,いりごま	大根,ほうれんそう,にんじん,ゆかり	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,水	
15(水)	お菓子	厚揚げの中華炒め,ミニポテトフライ,ごはん	メロンパン,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,牛乳	ごま油,かたくり粉,フライドポテト(冷),油,米,メロンパン	たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	コンソメ,こいくちしょうゆ,塩,水	
16(木)	牛乳	スパゲティナポリタン,ほうれん草のごま和え,ミニゼリー	しょうゆせんべい,牛乳	魚肉ソーセージ,ピザ用チーズ,牛乳	スパゲティ,油,砂糖,すりごま,ミニゼリー,しょうゆせんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,トマトジュース,ほうれんそう	ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,こいくちしょうゆ	
17(金)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,さつま芋の煮物,ごはん	じゃこトースト,牛乳	豚肉,牛乳,しらす,青のり	砂糖,油,さつまいも,米,食パン,マヨネーズ	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん	こいくちしょうゆ,あわせみそ,みりん,だし汁	
18(土)	牛乳	スパゲティミートソース,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	ミートソース,牛乳	スパゲティ,せんべい	野菜スープ,フルーツゼリー		
20(月)	お菓子	牛丼,味噌汁(豆腐・揚げ),りんご	フレンチトースト,牛乳	牛肉(和牛),かまぼこ,木綿豆腐,油あげ,牛乳,卵	米,砂糖,食パン	たまねぎ,にんじん,しょうが,りんご	こいくちしょうゆ,酒,だし汁,あわせみそ	
21(火)	牛乳	チキンナゲット,ブロッコリー,ひじきの煮物,ごはん	ごへいもち,牛乳	チキンナゲット,ひじき,油あげ,蒸し大豆,牛乳	マヨネーズ,砂糖,油,米,すりごま	ブロッコリー,にんじん,しいたけ(干),たまねぎ	水,塩,こいくちしょうゆ,だし汁,あわせみそ,みりん	
22(水)	お菓子	カレーライス,ブロッコリーコーンドレッシング,みかんゼリー	塩せんべい,牛乳	合いびき肉,牛乳	米,じゃがいも,油,砂糖,塩せんべい,みかんゼリー	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,コーン缶,コーンクリーム	カレールウ,コンソメ,水,酢,塩	
23(木)	牛乳	ホットドック(ハンバーグ)(ウインナー),コールスロー	コーンスナック,牛乳	ハンバーグ(冷),ウインナー,かにかまぼこ,牛乳	ロールパン,油,マヨネーズ,砂糖,コーンスナック	たまねぎ,キャベツ,コーン缶,にんじん	ケチャップ,水,酢,塩	たまご: 弁当
24(金)	お菓子	秋鮭フライ,ミニトマト,さつま汁,ごはん	ジャムサンド,牛乳	鮭フライ(冷),豚肉,牛乳	油,さつまいも,米,小麦粉,マーガリン,砂糖,食パン,いちごジャム	ミニトマト,ほうれんそう,にんじん,大根	あわせみそ,だし汁	
25(土)	牛乳	うどん,フルーツゼリー,牛乳	せんべい	牛乳	うどん,せんべい	野菜スープ,フルーツゼリー		
27(月)	お菓子	非常食 惣菜パン,バナナ,オレンジジュース	ひじき混ぜご飯,牛乳	牛乳,ひじき,油あげ,ツナ缶	惣菜パン,米,砂糖,油	バナナ,オレンジジュース,にんじん	こいくちしょうゆ,水,だし汁	
28(火)	牛乳	鶏の唐揚げ,キャベツとちくわのカレーソテー,ごはん	アップルパイ,牛乳	鶏肉,焼き竹輪,牛乳	小麦粉,かたくり粉,油,砂糖,米,アップルパイ	しょうが,キャベツ,コーン缶	こいくちしょうゆ,みりん,酒,カレー粉	
29(水)	お菓子	ソース焼きそば,大根と厚揚げの煮物,ミニゼリー	マーマレード蒸しケーキ,牛乳	豚肉,青のり,厚揚げ,昆布,牛乳	中華めん(蒸し),油,砂糖,ミニゼリー,小麦粉,マーガリン,マーマレード	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,大根	やきそばソース,塩,こいくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,だし汁,ベーキングパウダー	
30(木)	牛乳	かじきトマト煮,ほうれん草とコーンのソテー,ごはん	スティックパン,牛乳	めかじき,牛乳	じゃがいも,砂糖,小麦粉,油,米,スティックパン	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,カットマト,ブロッコリー,ほうれんそう,コーン缶	ケチャップ,ウスターソース,コンソメ,塩,こしょう,こいくちしょうゆ	
31(金)	お菓子	タコライス,にんじんしりしり,ヨーグルト	コーンフレーク	合いびき肉,卵,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	米,マヨネーズ,油,砂糖,ごま油,コーンフレーク	たまねぎ,ピーマン,キャベツ,オクラ,にんじん	ケチャップ,ソース,カレー粉,塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん	

月平均栄養価 (3才以上児)

エネルギー 573kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.0g

月平均栄養価 (3才未満児)

エネルギー 435kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.2g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食: 献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2024年5月 離乳食献立表

朝おやつ		離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	水 <small>あかちゃんせんべい</small>	<豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g ツナ缶 5g 砂糖 うすくちしょうゆ だし汁 <ポテミルク煮> じゃがいも 40g ブロッコリー 5g ツナ缶 7g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
2	木 牛乳	<こいのぼりそぼろ丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれん草14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 油 <すまし汁(麩・わかめ)> 麩 1.4g カットわかめ 0.42g 砂糖 うすくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	きなこ豆腐 牛乳	
3	金	建国記念日		
4	土	みどりの日		
6	月	こどもの日振替		
7	火 牛乳	<野菜とツナのピラフ> 米 35g にんじん 14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆだし汁 かたくり粉 <コンスープ> コーンクリーム 11g たまねぎ 21g 豆乳 14g コンソメかたくり粉	ヨーグルト	
8	水 <small>あかちゃんせんべい</small>	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 11g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 11g 牛乳 <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉 4.9g カットトマト 13g コンソメ 砂糖 <ロールパン> ロールパン2/3個 <パン粥> ロールパン2/3個 粉ミルク	わかめごはん 牛乳	たまご: 弁当
9	木 牛乳	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 14g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <じゃがいもの煮物> じゃがいも30g にんじん 7g きゅうり 7g コンソメ <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
10	金 <small>あかちゃんせんべい</small>	<豆腐ミートローフ> 合いびき肉14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g ひじき 0.11g パン粉 こいくちしょうゆ かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g <ミニトマト> ミニトマト 14g	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
11	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1こ <ヨーグルト> ヨーグルト35g	あかちゃんせん	
13	月 <small>あかちゃんせんべい</small>	<親子丼> 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g <味噌汁(おつゆふ・あおさ)> おつゆふ 0.7g あおさ あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	たまご: 弁当
14	火 牛乳	<白身魚のみぞれ煮> かれい28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ほうれん草ミルク煮> 大豆11g ほうれんそう 14g にんじん 5.6g 粉ミルク 塩 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	ゼリー 牛乳	
15	水 <small>あかちゃんせんべい</small>	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメこいくちしょうゆ かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも30g 塩 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
16	木 牛乳	<スパゲティナポリタン> うどん(乾) 28g ツナ缶20g たまねぎ 28g にんじん 5.6g ピーマン 4.9g トマトジュース 49g コンソメ <ほうれん草の煮物> ほうれんそう 18g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
17	金 <small>あかちゃんせんべい</small>	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ だし汁 <さつまいもの煮物> さつまいも 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	
18	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1こ <ゼリー> ゼリー <牛乳> 牛乳30ml	あかちゃんせん	
20	月 <small>あかちゃんせんべい</small>	<牛丼> 米 39g 牛肉(和牛)25g たまねぎ 28g にんじん 11g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 <味噌汁(豆腐・揚げ)> 木綿豆腐 21g 油あげ 3.5g あわせみそ だし汁 <りんご> りんご 25g	たべっこどうぶつ ベジたべる 牛乳	
21	火 牛乳	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ひじきの煮物> ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g しいたけ(干) 0.7g 大豆(国産) ゆで 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくち しょうゆ だし汁 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	わかめごはん 牛乳	
22	水 <small>あかちゃんせんべい</small>	<トマト煮> 合いびき25g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g キャベツ 10g コンソメ 砂糖 <ブロッコリーとコーンの煮物> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
23	木 牛乳	<ロールパン> ロールパン2/3個 <パン粥> ロールパン2/3個 粉ミルク <厚焼き玉子> 卵 21g こいくちしょうゆ だし汁 砂糖 油 <コールスロー> キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	たまご: 弁当
24	金 <small>あかちゃんせんべい</small>	<煮魚> たら30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <さつまい> 豚肉 13g さつまいも 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g あわせみそ だし汁 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g <ミニトマト> ミニトマト 14g	食パン 牛乳	
25	土 牛乳	<離乳レトルト> キューピーレトルト1こ <ゼリー> ゼリー <牛乳> 牛乳30ml	あかちゃんせん	
27	月 <small>あかちゃんせんべい</small>	<離乳レトルト> キューピーレトルト1個 <バナナ> バナナ 32g	ひじき混ぜご飯 牛乳	
28	火 牛乳	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <キャベツの煮物> キャベツ 32g コーン缶 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	ゼリー 牛乳	
29	水 <small>あかちゃんせんべい</small>	<焼きそば> うどん(干)53g 豚肉 11g にんじん 7g キャベツ 35g たまねぎ 14g もやし 7g砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <大根と厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g にんじん 14g 大根 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
30	木 牛乳	<ツナマト煮> ツナ缶 25g じゃがいも 21g たまねぎ 21g にんじん 11g ブロッコリー 14gカットトマト 21g コンソメ 砂糖 <ほうれん草とコーンの煮物> ほうれんそう 21g コーン缶 7g こいくちしょうゆ <ごはん> 75g-90g <ごはん> 75g-90g	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
31	金 <small>あかちゃんせんべい</small>	<タコライス> 米 35g 合いびき肉28g たまねぎ 21g ピーマン 5.6g キャベツ 14g カットトマト15g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ 卵 11g <にんじんの煮物> にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ヨーグルト> ヨーグルト35g	たべっこどうぶつ ほうれんそうせんべい 牛乳	