

給食献立表

2022年5月

常盤こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	御飯 鶏の甘辛煮 千草煮 味噌汁(大根・長葱)	牛乳 りんごゼリー おこめリング甘ロしょうゆ味	米、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、ゼラチン	りんご濃縮果汁、人参、小松菜、大根、長葱
18	水	親子丼 ごま和え 味噌汁 (若布・玉葱)	牛乳 じゃこトースト グレープフルーツ	米、食パン、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、味噌、しらす、凍り豆腐、ごま	キャベツ、玉葱、人参、グレープフルーツ、長葱、若布、青のり
19	木	御飯 かじきのサイコロ揚げ ブロッコリー炒め 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 ビスケットケーキ バナナ	米、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、味噌、生クリーム	バナナ、南瓜、玉葱、ブロッコリー、人参、みかん缶
6・20	金	ロールパン 肉団子スープ 大根サラダ 牛乳	牛乳 おにぎり(さつま芋) りんご	ロールパン、米、春雨、さつま芋、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚挽、ハム、黒ごま	りんご、大根、人参、青梗菜、玉葱、長葱、胡瓜、干椎茸、昆布
7・21	土	御飯 肉じゃが ほうれん草のコンソメ煮 コーンのスープ(クリームコーン・豆腐・白菜)	牛乳 カルテツおさかなサブレ カルシウムせんべい バナナ	米、じゃが芋、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉、豆腐	バナナ、ほうれん草、クリームコーン缶、人参、白菜、玉葱
9・23	月	御飯 鶏のカレー唐揚げ ゆかり和え 味噌汁(かぶ・葉・長葱・えのきたけ)	牛乳 ココアクリームサンド オレンジ	米、食パン、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、鶏肉、味噌、バター	もやし、オレンジ、かぶ、葉、えのきたけ、長葱、小松菜、人参
10・24	火	味噌ラーメン ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 おにぎり(たらこ) りんご	中華麺、じゃが芋、米、油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ウインナー、味噌、たらこ	りんご、玉葱、キャベツ、人参、コーン缶、にら、パセリ
11・25	水	たけのご飯 鮭の塩焼き 塩昆布和え 味噌汁(さつま芋・玉葱)	牛乳 クラッカー どうぶつ丸ぼうろ バナナ	米、さつま芋、砂糖、ごま油	牛乳、鮭、鶏肉、カニカマ、油揚げ、味噌	バナナ、白菜、人参、玉葱、たけのこ、塩昆布
12・26	木	ぶどうパン チーズハンバーグ 野菜ソテー 野菜スープ(ベーコン・もやし・万能葱)	牛乳 マカロニきな粉 オレンジ	ぶどうパン、マカロニ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚挽、豆腐、ベーコン、きな粉、ピザ用チーズ	青梗菜、玉葱、もやし、オレンジ、人参、万能葱
13・27	金	御飯 鱈の照り焼き 南瓜のあんかけ 味噌汁(水菜・人参・玉葱)	牛乳 マドレーヌ グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、鱈、卵、バター、味噌	南瓜、水菜、人参、グレープフルーツ、玉葱、いんげん、レモン汁
14・28	土	御飯 肉野菜炒め おかか和え 味噌汁(麩・玉葱)	牛乳 ひこうきビスケット おせんべいしょうゆ味 バナナ	米、片栗粉、麩、油	牛乳、鶏肉、味噌、かつお節	バナナ、茄子、玉葱、人参、キャベツ
16・30	月	きのこスパゲティ さつま芋のレモン煮 野菜スープ (レタス・アスパラ・人参)	牛乳 チキンドリア りんご	さつま芋、スパゲティ、米、小麦粉、砂糖、オリーブ油、パン粉	牛乳、豚肉、鶏挽、バター、粉チーズ	りんご、人参、レタス、アスパラガス、しめじ、えのきたけ、コーン缶、玉葱、マッシュルーム、レモン汁、パセリ
17・31	火	御飯 鱈の香り味噌焼き ひじきと大豆の炒り煮 すまし汁(じゃが芋・人参・ほうれん草)	牛乳 メープル蒸しパン オレンジ	米、じゃが芋、小麦粉、メープルシロップ、油、砂糖、ごま油	牛乳、鱈、卵、油揚げ、大豆水煮、味噌	オレンジ、人参、ほうれん草、干ぶどう、いんげん、ひじき
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	581kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	23.8g	カルシウム	269mg
			脂質	19.0g	ビタミンC	35mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2022年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
2	月	全粥・軟飯 つくねの甘辛煮 千草煮 味噌汁	鶏挽 小松菜、人参 大根、玉葱	全粥・軟飯 魚のバター醤油焼き 和えもの 味噌汁	たら、小麦粉、バター ブロッコリー、人参 茄子、玉葱	軟飯 魚のバター醤油焼き 和えもの	たら、小麦粉、バター ブロッコリー、人参
18	水	全粥・軟飯 親子煮 ごま和え 味噌汁	鶏挽、卵、人参、玉葱 キャベツ、人参、ごま オクラ、玉葱	パンがゆ・食パン しらすのケチャップ煮 かぶと人参の煮物 洋風みそ汁	玉葱、ケチャップ しらす、人参、ピーマン かぶ、人参 白菜、玉葱、豆乳	おにぎり	米、昆布、さつまいも、 ごま、塩 青梗菜、人参
19	木	全粥・軟飯 かじきのサイコロ煮 ブロッコリー炒め 味噌汁	かじき ブロッコリー、人参、玉葱 南瓜、玉葱	煮込みうどん そばろ煮 フルーツ	うどん、人参、玉葱、 じゃが芋 鶏挽、人参、ほうれん草 バナナ	じゃこトースト 野菜スープ フルーツ	食パン、しらす、 青のり、マヨネーズ 茄子、玉葱 バナナ
6・20	金	パンがゆ・食パン 肉団子スープ 大根サラダ	豚挽、人参、玉葱、 長葱、青梗菜 大根、人参	さつまいもがゆ 魚の野菜あんかけ 味噌汁	米、さつまいも たら、人参、玉葱、 アスパラ にら、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、昆布、さつまいも、 ごま、塩 にら、玉葱
7・21	土	全粥・軟飯 肉じゃが コンソメ煮 野菜スープ	豚挽、人参、玉葱、じゃが芋 ほうれん草、人参 豆腐、白菜	全粥・軟飯 豆腐の煮物 南瓜ソテー 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 南瓜 キャベツ、人参、玉葱	軟飯 豆腐の煮物 味噌汁	豆腐、人参、玉葱 キャベツ、人参、玉葱
9・23	月	全粥・軟飯 煮鶏 ゆかり和え 味噌汁	鶏挽 小松菜、人参、ゆかり かぶ、葉、玉葱	パンがゆ・食パン かじきのトマト煮 茄子の煮浸し 野菜スープ	かじき、人参、玉葱、トマト 茄子、玉葱 青梗菜、人参	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、チーズ 青梗菜、人参
10・24	火	味噌煮込みうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ じゃが芋、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 にらの卵とじ 磯和え 味噌汁	卵、にら、人参 ほうれん草、人参、青のり アスパラ、玉葱	おにぎり 味噌汁	米、青のり、醤油 アスパラ、玉葱
11・25	水	全粥・軟飯 鮭の塩焼き 和えもの 味噌汁	鮭 白菜、人参 さつまいも、玉葱	全粥・軟飯 木の葉焼き 紅白煮 味噌汁	鶏挽、南瓜、玉葱 大根、人参 小松菜、人参	軟飯 木の葉焼き 紅白煮	鶏挽、南瓜、玉葱 大根、人参
12・26	木	パンがゆ・食パン 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 野菜スープ	ケチャップ、ソース 豚挽、豆腐、玉葱、 青梗菜、人参、玉葱 キャベツ、玉葱	煮込みうどん 豆腐の焼き浸し 里芋の味噌煮	うどん、人参、玉葱、 ブロッコリー 豆腐 里芋、人参	マカロニきな粉 野菜スープ	マカロニ、塩、 砂糖、きな粉 人参、玉葱、ブロッコリー
13・27	金	全粥・軟飯 煮魚 南瓜のあんかけ 味噌汁	たら 南瓜 ズッキーニ、人参、玉葱	全粥・軟飯 豚の旨煮 温野菜 すまし汁	豚挽、人参、玉葱、かぶ、葉 さつまいも、人参 カリフラワー、人参	マドレーヌ すまし汁	小麦粉、卵、バター、 砂糖、レモン汁、 ベーキングパウダー カリフラワー、人参
14・28	土	全粥・軟飯 鶏の野菜煮 おかか和え 味噌汁	鶏挽、人参、玉葱、キャベツ 茄子、人参、かつお節 麩、玉葱	全粥・軟飯・フルーツ 鮭のトロみ煮 白菜炒め 味噌汁	バナナ 鮭 白菜、人参、ピーマン じゃが芋、玉葱	軟飯 鮭のトロみ煮 白菜炒め フルーツ	鮭 白菜、人参、ピーマン バナナ
16・30	月	煮込みうどん さつまいものレモン煮 コンソメ煮	うどん、豚挽、 人参、玉葱 さつまいも、レモン汁 アスパラ、人参	ツナ入り野菜がゆ ミルク煮 すまし汁	米、ツナ、人参、 玉葱、ブロッコリー キャベツ、人参、牛乳 大根、人参、玉葱	チキンドリア すまし汁	米、鶏挽、人参、玉葱、 バター、小麦粉、牛乳、塩、 パン粉、粉チーズ、コンソメ 大根、人参、玉葱
17・31	火	全粥・軟飯 鮭の味噌煮 ズッキーニの炒り煮 すまし汁	鮭 ズッキーニ、人参 じゃが芋、人参、ほうれん草	全粥・軟飯 豆腐と里芋の炒め煮 味噌和え 野菜スープ	豆腐、玉葱、里芋 青梗菜、人参 茄子、人参	メープル蒸しパン 野菜スープ	小麦粉、卵、牛乳、油、 砂糖、メープルシロップ、 ベーキングパウダー、塩 茄子、人参

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2022年5月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
2	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 大根つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 煮奴 クタクタ煮	豆腐、だし、醤油 大根、人参、小松菜、 だし、味噌	七倍がゆ 魚の旨煮 ブロッコリーの煮物	鮭、茄子、だし、塩 ブロッコリー、人参、だし
18	水	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 人参ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 人参つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏のあんかけ 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 キャベツ、だし	パンがゆ しらすのトロトロ煮 かぶの味噌煮	しらす、玉葱、白菜、だし かぶ、人参、だし、味噌
19	木	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・白身魚 南瓜つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 鮭の旨煮 南瓜のマッシュ	鮭、ブロッコリー、 玉葱、だし、味噌 南瓜、だし、塩	煮込みうどん そばろ煮	うどん、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 鶏挽、だし
6・20	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	パンがゆ 豆腐のスープ煮 紅白煮	豆腐、玉葱、だし、醤油 大根、人参、だし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	たら、だし、醤油 人参、玉葱、さつま芋、 だし、味噌
7・21	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 肉じゃが トロトロ煮	鶏挽、じゃが芋、 人参、だし、醤油 ほうれん草、だし、醤油	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 とろみ煮	豆腐、だし、味噌 人参、玉葱、南瓜、 キャベツ、玉葱、だし
9・23	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 かぶつぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 煮浸し	豆腐、玉葱、だし、味噌 小松菜、人参、だし	パンがゆ 魚のトマト煮 茄子の煮物	鮭、人参、玉葱、 トマト、だし、塩 茄子、だし、醤油
10・24	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 じゃが芋つぶし キャベツつぶし	煮込みうどん じゃが芋のマッシュ ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、キャベツ、だし、醤油 じゃが芋、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 ほうれん草、だし
11・25	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 白菜つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の煮物	鮭、だし 人参、さつま芋、 白菜、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽のスープ煮 クタクタ煮	鶏挽、人参、玉葱、 南瓜、だし、醤油 大根、小松菜、だし
12・26	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	パンがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 青菜つぶし	パンがゆ そばろ煮 やわらか煮	鶏挽、だし、塩 人参、玉葱、青菜、 だし、醤油	煮込みうどん 豆腐の味噌煮	うどん、人参、里芋、 玉葱、だし、醤油 豆腐、ブロッコリー、 だし、味噌
13・27	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ しらす煮 南瓜の煮物	しらす、人参、玉葱、だし 南瓜、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 さつま芋のマッシュ	鶏挽、人参、かぶ、 カリフラワー、だし、醤油 さつま芋、だし
14・28	土	/	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 茄子の煮物	豆腐、人参、玉葱、 キャベツ、だし、味噌 茄子、だし、醤油	七倍がゆ とろみ煮 白菜の煮浸し	たら、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、醤油 白菜、だし
16・30	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん 煮奴	うどん、人参、玉葱、 さつま芋、だし、醤油 豆腐、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽のおろし煮 やわらか煮	鶏挽、大根、だし、塩 人参、キャベツ、 ブロッコリー、だし、味噌
17・31	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・白身魚 じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 魚のあんかけ 煮浸し	たら、人参、じゃが芋、 だし、味噌 ほうれん草、だし、塩	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 里芋の煮物	豆腐、玉葱、茄子、 だし、醤油 里芋、人参、だし

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2022年5月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
2月	サンドイッチ	ロールパン		ブルーベリージャム	
18水	おにぎり(昆布佃煮)	米		昆布佃煮	
19木	スティックパン	食パン、砂糖、油			
6・20金	焼きそば	焼きそば麺、油	ベーコン	人参、玉葱、キャベツ、もやし	中濃ソース
9・23月	おにぎり(若布)	米			
10・24火	サンドイッチ	食パン		マーマレード	
11・25水	豆腐ドーナツ	ホットケーキ粉、油、砂糖	豆腐、豆乳		
12・26木	おにぎり(梅干し)	米、砂糖		梅干し	醤油
13・27金	トースト	食パン、砂糖	豆乳		
16・30月	ホットケーキ	ホットケーキ粉、メープルシロップ、油	豆乳		
17・31火	ホットドッグ	ロールパン	ウインナー		ケチャップ

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2022年5月
常盤こころ保育園

入園・進級してから早1か月が経とうとしています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のために保育園の登園自粛などで登園できない日が続いています。ご家庭で過ごすことが多くなっているため今回の給食だよりでは、「バランス良く食べることについて」を紹介します。

毎日の食事に赤・黄・緑の食品がバランスよくそろっていますか？

私たちの体は、いろいろな食べ物を食べることによって健康を維持しています。ただ、食べていけばよいのではなく、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養の偏りを防ぎましょう。

赤の食品 → 肉・魚・卵・豆類・乳製品

骨、肉、血などをつくり、主にたんぱく質が多く含まれています。野菜と一緒に食べる事で、効率よく吸収できます。



黄の食品 → ごはん、パン、麺などの穀物類・芋類・砂糖・油、バターなどの油脂類

熱や力のもとになり、主に炭水化物や脂肪が含まれています。エネルギーとして使われます。スナック菓子や菓子パンなど砂糖や油を多く使った食べ物は、食べすぎに注意しましょう。



緑の食品 → 野菜・きのこ・果物・海草類

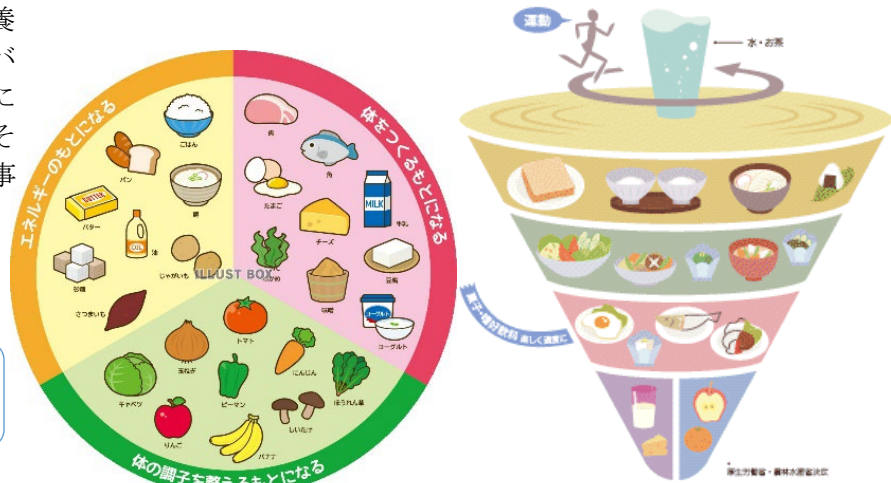
体の調子を整えます。主にビタミン類、ミネラルを含み、病気に対する抵抗力もつけます。不足してしまうと、栄養バランスがくずれ、便秘ぎみになったり、体調を崩してしまいます。



*** 「三色食品群」と「食事バランスガイド」の違いについて**

「三色食品群」では食品に含まれる栄養素とその働きの分類を理解でき、「食事バランスガイド」では、料理の量から実際に食べる料理とバランスを理解できます。それぞれを参考にしてバランスのよい食事をしましょう。

イラスト左 : 三色食品群
右 : 食事バランスガイド



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声をかけてください。