5月献立 【完了食　12～18ヶ月）　実籾保育園

	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】（血や肉になる食品）	【黄色の食材】（働く力になる食品）	【緑の食材】（体の調子を整える食品）
1(金)	ごはん（軟飯）	カレイの煮魚 湯通しキャベツ ポテトスープ フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.6ｇ 脂質 13.3ｇ 塩分 1.4ｇ	豆腐 たまご 白身魚	米 じゃがいも	たまねぎ キャベツ 人参
7(木)	ごはん（軟飯）	クリームシチュー ひじきと小松菜のサラダ フルーツ	熱量 488Kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	鶏肉 ひじき	米 ジャガイモ	大根 玉ねぎ 人参 小松菜
8（金）	ごはん（軟飯）	ポテトとツナの厚焼き卵 キャベツとコーンのソテー わかめのすまし汁 フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	ツナ たまご	米 コーン じゃがいも	人参 玉ねぎ きゃべつ わかめ
11（月）	ごはん（軟飯）	さわらの照り焼き ジャガイモきんぴら 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 546Kcal 蛋白 19.7ｇ 脂質 17.2ｇ 塩分 1.4ｇ	さわら	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜
12（火）	ごはん（軟飯）	筑前煮 キュウリのサラダ きゃべつの味噌汁 フルーツ	熱量 464Kcal 蛋白 21.9g 脂質 12.3g 塩分 1.8g	豚肉 みそ	米 ジャガイモ	キャベツ こんにゃく 玉ねぎ
13（水）	ごはん（軟飯）	鶏肉のパン粉焼き スパゲティ煮 もやしの味噌汁 フルーツ	熱量 551Kcal 蛋白 20.4g 脂質 17.1g 塩分 1.7g	鶏肉 あげ 味噌	米 でんぷん	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン
14（木）	ごはん（軟飯）	白身の焼魚 ポテトサラダ カブの味噌汁 フルーツ	熱量 388Kcal 蛋白 10.2g 脂質 7.9g 塩分 1.0g	鶏肉 みそ	米 でんぷん じゃがいも	きゅうり 人参 かぶ
15（金）	ごはん（軟飯）	チキンガーリック焼き ジャーマンポテト 豆腐とカブの味噌汁 フルーツ	熱量 450Kcal 蛋白 18.6ｇ 脂質 13.3ｇ 塩分 1.4ｇ	鶏肉 とうふ	米 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 かぶ ニンニク
18（月）	ごはん（軟飯）	カジキマグロの角煮 ゆで野菜 ジャガイモの味噌汁 フルーツ	熱量 388Kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	かじき みそ	米 ジャガイモ	ほうれん草 きゃべつ 人参
19（火）	ごはん（軟飯）	厚揚げのケチャップ煮 なすの味噌汁 フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	大豆 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	たまねぎ きゃべつ なす ピーマン
20（水）	ごはん（軟飯）	豚肉の生姜炒め 煮やさい（ジャガイモ） キャベツと小松菜の フルーツ・　味噌汁	熱量 488Kcal 蛋白 10.2g 脂質 7.9g 塩分 1.0g	豚肉 味噌 牛乳	米 ジャガイモ	人参 玉ねぎ ほうれん草 小松菜
21（木）	ごはん（軟飯）	親子煮 ゆで野菜（キャベツ） 豆腐とほうれん草の フルーツ・　味噌汁	熱量 450Kcal 蛋白 18.6ｇ 脂質 13.3ｇ 塩分 1.4ｇ	鶏肉 とうふ 卵	米 じゃがいも	ショウガ もやし 人参 ほうれん草
22（金）	ごはん（軟飯）	鶏肉のさっぱり煮 湯通しキャベツ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 388Kcal 蛋白 19.0g 脂質 10.9g 塩分 1.4g	牛乳 鶏肉 味噌	米 砂糖 ジャガイモ でんぷん	ニンニク ショウガ 玉ねぎ きゃべつ
25（月）	ごはん（軟飯）	ミートボールのトマト煮 マカロニソテー きゃべつのスープ フルーツ	熱量 445Kcal 蛋白 20.8g 脂質 13.7g 塩分 1.1g	豚肉 みそ	米 ジャガイモ マカロニ	トマト 玉ねぎ 人参
26（火）	ごはん（軟飯）	魚とじゃがいもの あげ煮 野菜スープ フルーツ	熱量 370Kcal 蛋白 9.7g 脂質 6.3g 塩分 1.0g	かじき しらす干し たまご	米 あげ豆腐 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゃべつ
27（水）	ごはん（軟飯）	じゃがいもとこんにゃく そぼろ煮 きゃべつの味噌汁 フルーツ	熱量 455Kcal 蛋白 19.3g 脂質 16.9g 塩分 1.8g	牛乳 豚肉 みそ	米 ジャガイモ 砂糖 油	キャベツ こんにゃく 玉ねぎ
28（木）	ごはん（軟飯）	生あげとキャベツの 豚肉味噌炒め 小松菜のすまし汁 フルーツ	熱量 444Kcal 蛋白 22.6g 脂質 23.2g 塩分 1.5g	牛乳 豚肉 味噌 生あげ	米 でんぷん 砂糖	人参　　小松菜 玉ねぎ キャベツ ピーマン
29（金）	ごはん（軟飯）	鳥の唐揚げ ゆで野菜（キャベツ） 豆腐と小松菜の味噌汁 フルーツ	熱量 500Kcal 蛋白 23.8ｇ 脂質 14.8ｇ 塩分 1.4ｇ	鶏肉 豆腐 味噌	米 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜

※離乳食の塩分は通常食の1/3の量となっております。※砂糖は黒糖・キビ砂糖・本みりんを副菜により使用します。※油は紅花油を使用。