



5月給食だより



(離乳後期)

2025年

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	栄養価
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他		
1	木	鶏そぼろと野菜のあんかけ ゆでブロッコリー 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布	米(国産)・でん粉 里芋	醤油	きなこパンがゆ	192 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 2.0 g カルシウム(Ca) 117 mg 食塩 0.9 g
2	金	鶏ささみの柔らか煮 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 ほうれん草・だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	おかかうどん	147 kcal たんぱく質 8.1 g 脂質 0.7 g カルシウム(Ca) 52 mg 食塩 1.2 g
7	水	白身魚の治部煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 だし昆布	でん粉・砂糖 米(国産) 里芋	醤油	かぼちゃのおかゆ	149 kcal たんぱく質 6.8 g 脂質 0.7 g カルシウム(Ca) 41 mg 食塩 0.6 g
8	木	味噌うどん キャベツのおかか和え バナナ	鶏ひき肉・白みそ かつお節	玉ねぎ・人参・だし昆布 キャベツ バナナ	うどん・でん粉	醤油 醤油	ツナおじや	178 kcal たんぱく質 9.8 g 脂質 1.7 g カルシウム(Ca) 32 mg 食塩 1.1 g
9	金	豆腐のそぼろ煮 人参のスティック煮 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉・豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 人参・だし昆布 きゅうり・だし昆布	砂糖 米(国産)	醤油 醤油 塩	きなこパンがゆ	192 kcal たんぱく質 11.7 g 脂質 3.5 g カルシウム(Ca) 123 mg 食塩 0.9 g
12	月	白身魚の味噌煮 蒸し里芋 5倍がゆ すまし汁	白系だち・赤だしみそ	人参・だし昆布 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 里芋 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油・塩	マッシュポテト	119 kcal たんぱく質 6.0 g 脂質 0.4 g カルシウム(Ca) 28 mg 食塩 0.6 g
13	火	じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりのおかか和え スープ	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・だし昆布 きゅうり 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 醤油 塩	野菜おじや	147 kcal たんぱく質 6.7 g 脂質 0.3 g カルシウム(Ca) 32 mg 食塩 0.6 g
14	水	鶏ささみの柔らか煮 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油	麩のきなこミルク煮	143 kcal たんぱく質 10.0 g 脂質 1.4 g カルシウム(Ca) 112 mg 食塩 0.6 g
15	木	煮込みうどん ゆでブロッコリー バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 バナナ	うどん	醤油	青のりおじや	163 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 0.6 g カルシウム(Ca) 37 mg 食塩 1.0 g
16	金	鶏塩おじや 蒸しじゃが芋 スープ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布	米(国産) じゃが芋	醤油 塩	きなこパンがゆ	196 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 1.8 g カルシウム(Ca) 113 mg 食塩 1.0 g
19	月	白身魚の照り煮 ゆでカリフラワー 5倍がゆ 味噌汁	白系だち 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 カリフラワー・だし昆布 人参・だし昆布	砂糖・でん粉 米(国産)	醤油	かぼちゃのおかゆ	137 kcal たんぱく質 6.3 g 脂質 0.6 g カルシウム(Ca) 32 mg 食塩 0.6 g
20	火	鶏ささみの柔らか煮 大根の煮物 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 大根・だし昆布 だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油 醤油	蒸しざつま手	123 kcal たんぱく質 6.6 g 脂質 1.0 g カルシウム(Ca) 47 mg 食塩 0.6 g
21	水	里芋のそぼろ煮 人参の旨煮 5倍がゆ 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	だし昆布 人参・だし昆布 切干大根・だし昆布	里芋 米(国産)	醤油 醤油	野菜のパンがゆ	184 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 1.3 g カルシウム(Ca) 94 mg 食塩 0.8 g
22	木	あんかけうどん 蒸しかぼちゃ バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参・ほうれん草・だし昆布 かぼちゃ バナナ	うどん・砂糖・でん粉	醤油	ツナおじや	175 kcal たんぱく質 7.9 g 脂質 0.6 g カルシウム(Ca) 33 mg 食塩 1.3 g
23	金	じゃが芋のそぼろ煮 ゆでブロッコリー 5倍がゆ スープ	鶏ひき肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・だし昆布 ブロッコリー・だし昆布 人参・だし昆布	じゃが芋 米(国産)	醤油 塩	おかかうどん	156 kcal たんぱく質 7.5 g 脂質 1.3 g カルシウム(Ca) 39 mg 食塩 1.0 g
26	月	鶏塩おじや きゅうりのおかか和え スープ	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり カリフラワー・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	ツナの青のりおかゆ	153 kcal たんぱく質 7.3 g 脂質 0.4 g カルシウム(Ca) 42 mg 食塩 0.8 g
27	火	鶏ささみの柔らか煮 蒸しかぼちゃ 5倍がゆ 味噌汁	鶏ささみ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・だし昆布 かぼちゃ だし昆布	でん粉 米(国産)	醤油	きなこパンがゆ	189 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 2.4 g カルシウム(Ca) 111 mg 食塩 0.9 g
28	水	白身魚の味噌煮 豆腐の磯煮 5倍がゆ すまし汁	白系だち・赤だしみそ 豆腐	人参・だし昆布 だし昆布・あおさのり 玉ねぎ・だし昆布	砂糖 米(国産) おつゆ麩	醤油 醤油 醤油・塩	納豆おじや	159 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 1.9 g カルシウム(Ca) 46 mg 食塩 0.9 g
29	木	鶏塩おじや きゅうりのおかか和え スープ	鶏ひき肉(ささみ) かつお節	玉ねぎ・人参・だし昆布 きゅうり カリフラワー・だし昆布	米(国産)	醤油 醤油 塩	麩とかぼちゃのミルク煮	162 kcal たんぱく質 10.6 g 脂質 0.6 g カルシウム(Ca) 162 mg 食塩 0.8 g
30	金	鶏野菜うどん 人参のスティック煮 バナナ	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・ブロッコリー・だし昆布 人参・だし昆布 バナナ	うどん・でん粉	醤油 醤油	里芋の青のりおかゆ	166 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 0.5 g カルシウム(Ca) 28 mg 食塩 1.0 g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価の平均 エネルギー(1食) 162kcal たんぱく質(たん) 8.7g 脂質(脂) 1.2g カルシウム(Ca) 66mg 食塩相当量(食塩) 0.9g

(認) あすまじ幼稚園 後期(9~11ヶ月) 昼食・おやつ(午後)