



5月給食だより



(離乳初期)

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
			主にならだをつくるもの	主にならだの調子を整えるもの	主にならだの調子を整えるもの	その他	献立	材料	
1	木	10倍がゆ 人参のペースト ブロッコリーのペースト		人参 ブロッコリー	米(国産)				エ 34 kcal タ 1.3 g 脂 0.2 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
2	金	10倍がゆ 人参のペースト ほうれん草のペースト		人参 ほうれん草	米(国産)				エ 32 kcal タ 0.9 g 脂 0.2 g Ca 16 mg 食塩 0.0 g
7	水	10倍がゆ かぼちゃのペースト ブロッコリーのペースト		かぼちゃ ブロッコリー	米(国産)				エ 43 kcal タ 1.5 g 脂 0.3 g Ca 11 mg 食塩 0.0 g
8	木	10倍がゆ 人参のペースト キャベツのペースト		人参 キャベツ	米(国産)				エ 32 kcal タ 0.8 g 脂 0.1 g Ca 15 mg 食塩 0.0 g
9	金	10倍がゆ きゅうりのペースト 豆腐のペースト	豆腐	きゅうり	米(国産)				エ 38 kcal タ 1.9 g 脂 0.9 g Ca 24 mg 食塩 0.0 g
12	月	10倍がゆ 人参のペースト じゃが芋のペースト		人参 じゃが芋	米(国産)				エ 40 kcal タ 0.9 g 脂 0.1 g Ca 7 mg 食塩 0.0 g
13	火	10倍がゆ 人参のペースト きゅうりのペースト		人参 きゅうり	米(国産)				エ 31 kcal タ 0.7 g 脂 0.1 g Ca 11 mg 食塩 0.0 g
14	水	10倍がゆ かぼちゃのペースト 豆腐のペースト	豆腐	かぼちゃ	米(国産)				エ 47 kcal タ 1.7 g 脂 0.7 g Ca 9 mg 食塩 0.0 g
15	木	10倍がゆ ブロッコリーのペースト 人参のペースト		ブロッコリー 人参	米(国産)				エ 34 kcal タ 1.3 g 脂 0.2 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
16	金	10倍がゆ じゃが芋のペースト 人参のペースト		人参 じゃが芋	米(国産)				エ 40 kcal タ 0.9 g 脂 0.1 g Ca 7 mg 食塩 0.0 g
19	月	10倍がゆ カリフラワーのペースト かぼちゃのペースト		カリフラワー かぼちゃ	米(国産)				エ 42 kcal タ 1.2 g 脂 0.2 g Ca 8 mg 食塩 0.0 g
20	火	10倍がゆ 豆腐のペースト さつま芋のペースト	豆腐	さつま芋	米(国産)				エ 56 kcal タ 1.6 g 脂 0.6 g Ca 13 mg 食塩 0.0 g
21	水	10倍がゆ 人参のペースト さつま芋のペースト		人参 さつま芋	米(国産)				エ 53 kcal タ 0.7 g 脂 0.1 g Ca 13 mg 食塩 0.0 g
22	木	10倍がゆ かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト		かぼちゃ ほうれん草	米(国産)				エ 41 kcal タ 1.1 g 脂 0.3 g Ca 13 mg 食塩 0.0 g
23	金	10倍がゆ 人参のペースト ブロッコリーのペースト		人参 ブロッコリー	米(国産)				エ 34 kcal タ 1.3 g 脂 0.2 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g
26	月	10倍がゆ きゅうりのペースト カリフラワーのペースト		きゅうり カリフラワー	米(国産)				エ 29 kcal タ 1.1 g 脂 0.1 g Ca 10 mg 食塩 0.0 g
27	火	10倍がゆ かぼちゃのペースト 豆腐のペースト	豆腐	かぼちゃ	米(国産)				エ 47 kcal タ 1.7 g 脂 0.7 g Ca 9 mg 食塩 0.0 g
28	水	10倍がゆ 人参のペースト 玉ねぎのペースト		人参 玉ねぎ	米(国産)				エ 35 kcal タ 0.7 g 脂 0.1 g Ca 9 mg 食塩 0.0 g
29	木	10倍がゆ かぼちゃのペースト きゅうりのペースト		かぼちゃ きゅうり	米(国産)				エ 40 kcal タ 0.9 g 脂 0.2 g Ca 8 mg 食塩 0.0 g
30	金	10倍がゆ 人参のペースト ブロッコリーのペースト		人参 ブロッコリー	米(国産)				エ 34 kcal タ 1.3 g 脂 0.2 g Ca 14 mg 食塩 0.0 g

栄養価の平均 エネルギー(1食) 39kcal たんぱく質(たん) 1.2g 脂質(脂) 0.3g カルシウム(Ca) 12mg 食塩相当量(食塩) 0.0g

★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。

(認) あすま幼稚園 初期(5~6ヶ月) 昼食・おやつ(午後)