

5月 献立表 離乳食(完了期)

2026年 5月

ユリアへきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	軟飯(完了期) ふわふわハンバーグ(完了期) コンソメスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー(生)	うるち米、かたくり粉、さつまいも	水、コンソメ、トマトケチャップ	エネルギー 197kcal たんぱく質 7.2g 脂質 4.8g 炭水化物 34.4g 塩分 0.5g
7 木	軟飯(完了期) じゃが芋のそぼろ煮(完了期) すまし汁(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐	ほうれんそう、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、バナナ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし	エネルギー 199kcal たんぱく質 7.8g 脂質 4.0g 炭水化物 36.7g 塩分 0.3g
8 金	軟飯(完了期) 野菜たっぷり酢鶏風(完了期) ほうれん草とツナの和え物(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	鶏むね肉、ツナ缶	たまねぎ、干しいたけ、青ピーマン、ほうれんそう、にんじん、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん、中華だし	エネルギー 227kcal たんぱく質 10.1g 脂質 4.0g 炭水化物 41.4g 塩分 0.9g
11 月	マーボー丼風がゆ(完了期) 人参しりしり風(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉、木綿豆腐、ツナ缶	なす、青ピーマン、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ	エネルギー 182kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.9g 炭水化物 27.2g 塩分 0.5g
12 火	超熟ロールパン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) 粉ふき芋(完了期) コンソメスープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、チンゲンサイ、トマト	超熟ロールパン、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 116kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2.0g 炭水化物 21.0g 塩分 0.7g
13 水	わかめ入り軟飯(完了期) 筑前煮(完了期) 豆腐のみそ汁(完了期) バナナ(離)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉、木綿豆腐	にんじん、干しいたけ、ごぼう、さやいんげん、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	うるち米、さといも、じゃがいも	水、わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 176kcal たんぱく質 8.7g 脂質 2.2g 炭水化物 34.7g 塩分 0.4g
14 木	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) 豆腐スープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、乾燥わかめ	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、チンゲンサイ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 147kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.1g 炭水化物 25.4g 塩分 0.3g
15 金	食パン(離) 白身魚のフレーク(完了期) チキンスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	ホキ、鶏もも肉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー(生)	食パン	こいくちしょうゆ、水、コンソメ	エネルギー 142kcal たんぱく質 10.0g 脂質 2.4g 炭水化物 22.8g 塩分 1.0g
18 月	和風スープパゲッティ(完了期) パンブキンサラダ(完了期) オレンジ(離)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ツナ缶	たまねぎ、青ピーマン、ブロッコリー(生)、かぼちゃ、パレンシアオレンジ	スパゲッティ、さつまいも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ	エネルギー 222kcal たんぱく質 7.9g 脂質 4.1g 炭水化物 41.7g 塩分 0.4g
19 火	超熟ロールパン(離) ささみのやわらか煮(完了期) 野菜スープ(完了期)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏ささみ	たまねぎ、チンゲンサイ、だいこん、きゅうり、ごぼう、にんじん	超熟ロールパン、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、水、コンソメ	エネルギー 95kcal たんぱく質 7.2g 脂質 1.0g 炭水化物 16.2g 塩分 0.5g
20 水	タコライス風がゆ(完了期) ポテトサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、トマト、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ	エネルギー 173kcal たんぱく質 7.0g 脂質 5.1g 炭水化物 28.0g 塩分 0.2g
21 木	ちゃんぽんうどん(完了期) さつま芋のそぼろあんかけ(完了期) バナナ(離)	○さつま芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、鶏ひき肉	キャベツ、にんじん、バナナ	うどん、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、中華だし、本みりん、かつおだし	エネルギー 139kcal たんぱく質 7.6g 脂質 2.7g 炭水化物 23.0g 塩分 0.6g
22 金	食パン(離) 白身魚のやわらか煮(完了期) キャベツサラダ(完了期) じゃが芋のスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつま芋スティック(離)	ホキ、ツナ缶	キャベツ、きゅうり、たまねぎ	食パン、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 183kcal たんぱく質 9.6g 脂質 5.0g 炭水化物 27.6g 塩分 1.0g

25 月	超熟ロールパン(離) 鶏肉の煮物(完了期) ポパイサラダ(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○人参スティック (離) ◎かぼちゃスティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶	ほうれんそう、かぼちゃ、 にんじん、たまねぎ、ぶな しめじ	超熟ロールパン、スパ ゲッティ	こいくちしょうゆ、水、 コンソメ	エネルギー 157kcal たんぱく質 8.8g 脂質 3.2g 炭水化物 26.8g 塩分 0.7g
26 火	軟飯(完了期) 豚肉のみそ煮(完了期) のっぺい汁(完了期)	○さつまいもスティック (離) ◎人参スティック (離)	豚もも肉、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にん じん	うるち米、さといも、さつま いも	水、米みそ、本みり ん、こいくちしょうゆ、 かつおだし	エネルギー 156kcal たんぱく質 11.3g 脂質 2.0g 炭水化物 24.1g 塩分 0.3g
27 水	五目がゆ(完了期軟飯) きゅうりの和え物(完了期) さつまいもみそ汁(完了期)	○人参スティック (離) ◎さつまいもスティック (離)	鶏もも肉、ツナ缶、木綿豆 腐	にんじん、干しいたけ、 さやいんげん、ごぼう、 きゅうり、キャベツ、だいこ ん、えのきたけ	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、 かつおだし、本みり ん、米みそ	エネルギー 216kcal たんぱく質 10.4g 脂質 5.5g 炭水化物 34.4g 塩分 0.6g
28 木	親子丼風がゆ(完了期) じゃが芋の煮物(完了期) バナナ(離)	○じゃが芋スティック (離) ◎人参スティック (離)	鶏もも肉	たまねぎ、ぶなしめじ、に んじん、バナナ	じゃがいも	こいくちしょうゆ、本 みりん、かつおだし	エネルギー 80kcal たんぱく質 5.4g 脂質 1.2g 炭水化物 13.8g 塩分 0.3g
29 金		○人参スティック (離) ◎さつまいもスティック (離)		にんじん	さつまいも		エネルギー 38kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.2g 炭水化物 9.9g 塩分 0.0g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です