

5月 献立表 離乳食(完了期)

2025年 5月

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 木	超熟ロールパン(離) 赤魚の煮付け(完了期) ポパイサラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○赤ちゃんせんべい ◎じゃが芋スティック(離)	赤魚、ツナ缶	ほうれんそう、たまねぎ、 チンゲンサイ、ぶなしめじ	超熟ロールパン、スパゲッ ティ、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、コンソメ	エネルギー 145kcal たんぱく質 8.5g 脂質 2.8g 炭水化物 24.9g 塩分 1.0g
2 金	軟飯(完了期) ミートボール(完了期) 温野菜サラダ(完了期) はくさいのみそ汁(完了期)	○赤ちゃんせんべい ◎人参スティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、ブロッコリー、に んじん、はくさい、乾燥わか め、えのきたけ、だいこん	うるち米、かたくり粉	水、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 180kcal たんぱく質 8.0g 脂質 4.8g 炭水化物 28.3g 塩分 0.6g
7 水	スープスパゲティ(完了期) だいこんサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎さつまいもスティック(離)	豚ひき肉、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、だい こん、きゅうり	さつまいも	コンソメ、トマトケ チャップ、水、こいくち しょうゆ	エネルギー 145kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.8g 炭水化物 13.4g 塩分 0.8g
8 木	軟飯(完了期) 豚肉と野菜のうま煮(完了期) なめこのみそ汁(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎人参スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	にんじん、たまねぎ、青 ピーマン、なす、なめこ、 りょくとうもやし	うるち米、さといも、じゃが いも	水、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 156kcal たんぱく質 8.7g 脂質 1.9g 炭水化物 28.1g 塩分 0.4g
9 金	中華丼風がゆ(完了期) さつまいもと昆布の煮物(完了 期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、チンゲンサイ、 はくさい、干しいたけ、刻 み昆布、にんじん	うるち米、かたくり粉、さつ まいも、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、 中華だし、本みりん、 かつおだし	エネルギー 241kcal たんぱく質 11.9g 脂質 2.5g 炭水化物 53.0g 塩分 3.0g
10 土	ちゃんぽんうどん(完了期) ポテトサラダ(完了期)		豚もも肉	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり	うどん、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 125kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.0g 炭水化物 24.2g 塩分 0.7g
12 月	五目がゆ(完了期) 魚の出汁煮(完了期) 豚汁(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉、ホキ、豚もも 肉、木綿豆腐	ごぼう、にんじん、干しい たけ、さやえんどう、た まねぎ、だいこん、キャベ ツ	うるち米、さといも、さつま いも	水、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 225kcal たんぱく質 18.2g 脂質 3.2g 炭水化物 35.6g 塩分 0.8g
13 火	食パン(離) ささみのやわらか煮(完了期) ごぼうサラダ(完了期) 野菜スープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏ささみ、ツナ缶	ごぼう、にんじん、きゅう り、キャベツ、たまねぎ、チ ンゲンサイ、だいこん、ト マト	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、本み りん、水、コンソメ	エネルギー 162kcal たんぱく質 10.7g 脂質 3.7g 炭水化物 24.8g 塩分 1.2g
14 水	わかめ入り軟飯(完了期) 白身魚のうま煮(完了期) 五目汁(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	ホキ、木綿豆腐、鶏もも肉	たまねぎ、なす、にんじ ん、干しいたけ	うるち米、さといも、さつま 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	エネルギー 148kcal たんぱく質 10.3g 脂質 2.1g 炭水化物 24.0g 塩分 0.9g
15 木	マーボー丼風がゆ(完了期) 春雨サラダ(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、木綿豆腐、ロー ースハム	なす、青ピーマン、にんじ ん、きゅうり	うるち米、緑豆はるさめ、 じゃがいも	水、中華だし、こいく ちしょうゆ、米みそ	エネルギー 199kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.3g 炭水化物 29.4g 塩分 1.2g
16 金	煮込みうどん(完了期) ほうれん草の和え物(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏もも肉	干しいたけ、ほうれんそ う、にんじん	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、本み りん、かつおだし	エネルギー 157kcal たんぱく質 9.4g 脂質 1.8g 炭水化物 30.5g 塩分 0.7g
17 土	具沢山うどん(完了期) スイートポテトサラダ(完了期)		豚もも肉、ロースハム	キャベツ、りょくとうもや し、にんじん、青ピーマン、 きゅうり	うどん、さつまいも	こいくちしょうゆ、本み りん、かつおだし	エネルギー 146kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.3g 炭水化物 25.7g 塩分 0.9g
19 月	超熟ロールパン(離) ポークストロガノフ(完了期) スパゲッティサラダ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、キャ ベツ	超熟ロールパン、じゃがい も、スパゲッティ	コンソメ、トマトケ チャップ、水、こいくち しょうゆ	エネルギー 150kcal たんぱく質 9.2g 脂質 2.8g 炭水化物 25.5g 塩分 0.9g
20 火	食パン(離) 魚の煮付け(完了期) パンプキンサラダ(完了期) ポテトスープ(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	赤魚	かぼちゃ、ブロッコリー、た まねぎ	食パン、さつまいも、じゃ がいも	こいくちしょうゆ、本み りん、水、コンソメ	エネルギー 156kcal たんぱく質 8.0g 脂質 2.2g 炭水化物 29.6g 塩分 1.1g
21 水	タコライス風リゾット(完了期) コロコロサラダ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつまいもスティック(離)	豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、トマ ト、かぼちゃ、きゅうり	うるち米、じゃがいも、さつ まいも	水、トマトケチャップ、 こいくちしょうゆ	エネルギー 152kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.5g 炭水化物 36.8g 塩分 0.2g
22 木	豚丼風がゆ(完了期) キャベツとしらすの和え物(完 了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	豚もも肉、木綿豆腐、しら す干し	たまねぎ、ごぼう、キャベ ツ、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、 本みりん、かつおだし	エネルギー 151kcal たんぱく質 11.0g 脂質 2.1g 炭水化物 24.4g 塩分 1.0g

23 金	超熟ロールパン(離) ホキフレーク(完了期) ごぼうサラダ(完了期) チキンスープ(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎かぼちゃスティック(離)	ホキ、ツナ缶、鶏もも肉	ごぼう、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ	超熟ロールパン、さつまいも	こいくちしょうゆ、コンソメ、水	エネルギー 162kcal たんぱく質 11.2g 脂質 4.1g 炭水化物 23.2g 塩分 1.1g
24 土	トマトソースパスタ(完了期) スイートポテトサラダ(完了期)		ロースハム	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり	スパゲッティ、さつまいも	トマトケチャップ、コンソメ、水、こいくちしょうゆ	エネルギー 163kcal たんぱく質 7.3g 脂質 2.9g 炭水化物 28.9g 塩分 1.0g
26 月	食パン(離) 鶏肉のやわらか煮(完了期) ブロッコリーサラダ(完了期) パンプキンスープ(完了期)	○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)	鶏もも肉	ブロッコリー、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	食パン、じゃがいも	こいくちしょうゆ、水、本みりん、コンソメ	エネルギー 138kcal たんぱく質 8.2g 脂質 2.4g 炭水化物 24.5g 塩分 1.1g
27 火	軟飯(完了期) ささみのパンパンジー風(完了期) はくさいのみそ汁(完了期)	○さつまいもスティック(離) ◎人参スティック(離)	鶏ささみ	きゅうり、はくさい、乾燥わかめ、えのきたけ、だいこん、にんじん	うるち米、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 129kcal たんぱく質 7.7g 脂質 0.0g 炭水化物 24.5g 塩分 0.5g
28 水	ピピンバ風がゆ(完了期) キャベツサラダ(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	ほうれんそう、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	うるち米、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 140kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.7g 炭水化物 23.2g 塩分 0.3g
29 木	超熟ロールパン(離) 豆腐団子(完了期) コロコロスープ(完了期)	○じゃが芋スティック(離) ◎さつまいもスティック(離)	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ	超熟ロールパン、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	こいくちしょうゆ、コンソメ、水	エネルギー 175kcal たんぱく質 8.4g 脂質 4.2g 炭水化物 29.0g 塩分 1.0g
30 金		○人参スティック(離) ◎じゃが芋スティック(離)		にんじん	じゃがいも		エネルギー 15kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 炭水化物 4.8g 塩分 0.0g
31 土	コンソメリゾット(完了期) きゅうりのサラダ(完了期)		豚もも肉	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	じゃがいも、うるち米	水、コンソメ、こいくちしょうゆ	エネルギー 130kcal たんぱく質 6.8g 脂質 1.1g 炭水化物 24.5g 塩分 0.6g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です