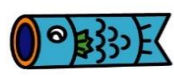


10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じの おやつ
1 /月	ご飯 味噌汁(豆腐) 半月卵の甘酢焼き ほうれん草のお浸し 牛乳おから グレープフルーツ	とうふ たまご おから あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ	ねぎ キャベツ ほうれん草 のり にんじん グレープフルーツ	牛乳 まがりせんべい	503	21.0	15.5	2.0	バナナ
2 /火	5月のカレー 大根スープ 糸寒天のサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま油 食パン	にんじん たまねぎ アスパラガス いんげん だいこん こまつな いとかんてん わかめ きゅうり グレープフルーツ	牛乳 マーレード サンド	480	17.6	14.3	1.9	バナナ
3 /水	憲法記念日									
4 /木	みどりの日									
5 /金	こどもの日									
6 /土	五目うどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ バナナ	牛乳 白い風船	459	17.4	17.4	2.2	白い風船
8 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のくずあんかけ いんげん胡麻和え 切干大根煮 グレープフルーツ	とうふ たまご ぶたにく ほしえび あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 食パン	えのき にんじん たまねぎ じゃがいも いんげん 切干しだいこん ひじき グリピース グレープフルーツ	牛乳 ピザトースト	526	23.4	17.8	3.1	バナナ
9 /火	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) オニオンコロケ キャベツサラダ ひじき煮 グレープフルーツ	ぶたにく たまご だいず さつまあげ ぎゅうにゅう ほしえび ベーコン みそ	こめ いたふ こむぎこ しらたき ビーフン	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり ひじき いんげん グレープフルーツ	牛乳 焼きビーフン	497	20.0	13.0	1.4	ぼたぼた 焼き
10 /水	ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 豆腐小判焼き ほうれん草和え物 鶏レバー生姜煮 グレープフルーツ	とうふ ほしえび たまご 鶏レバー ぎゅうにゅう みそ	こめ パン粉 かたくりこ ごま	かぶ にんじん しめじ 乾しいたけ たまねぎ ほうれん草 しょうが グレープフルーツ いんげん ごぼう	牛乳 野菜チップス	452	20.9	12.9	1.9	サラダせん
11 /木	ご飯 味噌汁(大根・人参) チンジャオロース 海草サラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ ごま油 食パン	にんじん ほうれん草 だいこん ピーマン たけのこ もやし レタス コーン缶 グレープフルーツ いちごジャム きゅうり	牛乳 ジャムサンド	486	18.2	12.6	1.1	ジャム サンド
12 /金	ゆかりご飯 味噌汁(ねぎ・わかめ) 味噌焼きチキン レタス付け合わせ しゃきしゃきサラダ グレープフルーツ	とりにく ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま じゃがいも マカロニ	ねぎ えのき わかめ にんじん レタス ミントマト レモン汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉マカロニ	465	25.5	11.9	1.4	ゆかり おにぎり
13 /土	野菜うどん 牛乳 バナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれん草 ねぎ にんじん バナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	420	16.5	12.1	2.0	ぼたぼた 焼き
15 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 五目卵焼き もやしのカレーサラダ すき昆布煮 グレープフルーツ	とうふ たまご ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油 しらたき しらたまこ	にんじん えのき しいたけ いんげん ねぎ ひじき もやし きゅうり こんぶ グレープフルーツ	牛乳 ほった おこちもち	464	19.3	13.7	2.7	バナナ
16 /火	ご飯 味噌汁(人参・切干大根) 高野豆腐の酢豚風 マロニーサラダ グレープフルーツ	あぶらあげ こうやとうふ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ	切干しだいこん にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ピーマン しょうが きゅうり グレープフルーツ	牛乳 ジャイアント コーン	581	18.0	21.9	1.3	星たべよ
17 /水	筍ご飯 すまし汁 つくね団子 ゆでアスパラ かぼちゃ天 グレープフルーツ	あぶらあげ とりにく たまご とうにゅう ゼラチン きなこ みそ	こめ てんぷらこ	たけのこ しめじ わかめ ねぎ しょうが アスパラガス かぼちゃ グレープフルーツ	牛乳 プリン クラッカー	407	17.4	12.6	1.3	まがり せんべい
18 /木	ご飯 味噌汁(小松菜・人参) かつおの竜田揚げ みそきんぴら 蕪の甘酢づけ グレープフルーツ	かつお ベーコン ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ こんにやく ごま油	こまつな にんじん しいたけ しょうが ごぼう ひじき かぶ きゅうり グレープフルーツ バナナ	牛乳 バナナ	497	23.7	11.7	1.5	味しらべ
19 /金	グリンピースライス 味噌汁(人参・にら) 春キャベツと豚肉和風 ほうれん草の白和え グレープフルーツ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ いたふ ごま油 ごま しらたき	グリンピース にんじん にら キャベツ 赤ピーマン ピーマン ねぎ ほうれん草 グレープフルーツ	牛乳 チーズ たべっ子どうぶつ	538	23.2	18.5	2.1	ゆかり おにぎり
20 /土	卵うどん 牛乳 バナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	494	17.8	18.8	2.3	バナナ
22 /月	ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) 炒り豆腐 かぶとツナの和え物 グレープフルーツ	とうふ ぶたにく たまご ツナ缶 ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも	キャベツ わかめ もやし たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリンピース かぶ グレープフルーツ	牛乳 みそじゃが	466	20.0	15.0	1.6	バナナ
23 /火	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) めかじき照り焼き オクラマヨシのおかか和え 根菜煮 グレープフルーツ	めかじき 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ じゃがいも こむぎこ	こまつな ねぎ しょうが オクラ もやし ひじき だいこん にんじん いんげん グレープフルーツ にら	牛乳 にらおやき	422	21.1	10.1	1.9	味しらべ
24 /水	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 納豆の岩石揚げ きゃべつツナサラダ わかめとちくわ和え グレープフルーツ	とうふ なつとう たまご ツナ缶 ちくわ ゼラチン	こめ こむぎこ かたくりこ ごま ごま油	えのき にんじん こねぎ キャベツ わかめ しょうが グレープフルーツ ぶどうジュース	牛乳 グレーゼリー 味しらべ	541	17.5	13.2	1.5	星たべよ
25 /木	年長児 クッキング 4歳以下 お弁当の日									
26 /金	プルコギ丼 味噌汁(大根) ゆかり和え グレープフルーツ	ぶたにく ヨーグルト みそ	こめ ごま油 かたくりこ ごま	にんにく たまねぎ にんじん にら だいこん わかめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ヨーグルト ぎんびす ビスケット	492	18.5	13.4	1.2	ごま塩 おにぎり
27 /土	けんちんうどん 牛乳 バナナ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ バナナ	牛乳 白い風船	427	15.9	14.9	2.3	白い風船
29 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) ひじき卵焼き 小松菜の納豆和え もやし炒め グレープフルーツ	とうふ たまご なつとう ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ロールパン	えのき にんじん ひじき いんげん こまつな もやし たまねぎ ピーマン グレープフルーツ	牛乳 揚げパン	469	20.5	14.2	1.9	バナナ
30 /火	ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 鮭の南蛮漬け 切干大根サラダ グレープフルーツ	さけ ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン あおのり 切干しだいこん きゅうり 昆布つくだ煮 グレープフルーツ	牛乳 あおのりぼと	438	21.2	9.0	1.6	ぼたぼた 焼き
31 /水	ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 鶏わかめハンバーグ キャベツサラダ 煮なます グレープフルーツ	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも パン粉 しらたき ちゅうかめん	ねぎ わかめ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 乾しいたけ グレープフルーツ もやし	牛乳 みそらーめん	524	22.4	12.8	1.8	サラダせん

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。





10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 半月卵の甘酢焼き ほうれん草のお浸し 牛乳おから グレープフルーツ	とうふ たまご おから あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ	ねぎ キャベツ ほうれんそう のり にんじん グレープフルーツ	牛乳 まがりせんべい	368	15.4	12.7	1.1	バナナ
2/火	牛乳 5月のカレー 大根スープ 糸寒天のサラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま油 食パン	にんじん たまねぎ アスパラガス いんげん だいこん こまつな いとかなてん わかめ きゅうり グレープフルーツ	牛乳 マーマレード サンド	449	17.0	15.0	1.6	バナナ
3/水	憲法記念日									
4/木	みどりの日									
5/金	こどもの日									
6/土	牛乳 五目うどん 牛乳 パナナ	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ パナナ	牛乳 白い風船	332	14.4	15.3	1.1	白い風船
8/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 炒め卵のくずあんかけ いんげん胡麻和え 切干大根煮 グレープフルーツ	とうふ たまご ぶたにく ほしえび あぶらあげ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン みそ	こめ かたくりこ オリーブ油 食パン	えのき にんじん たまねぎ パセリ いんげん 切干しだいこん ひじき グリピース グレープフルーツ	牛乳 ピザトースト	392	18.5	15.9	1.8	バナナ
9/火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) オニオンコロッセ キャベツサラダ ひじき煮 グレープフルーツ	ぶたにく たまご だいず さつまあげ ぎゅうにゅう みそ ほしえび ベーコン	こめ いたふ こむぎこ しらたき ビーフン	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり ひじき いんげん グレープフルーツ	牛乳 焼きビーフン	341	14.1	11.3	0.7	ぼたぼた 焼き
10/水	牛乳 ご飯 味噌汁(かぶ・しめじ) 豆腐小判焼き ほうれん草和え物 鶏レバー生姜煮 グレープフルーツ	とうふ ほしえび たまご 鶏レバー ぎゅうにゅう みそ	こめ パン粉 かたくりこ ごま	かぶ にんじん しめじ 乾しいたけ たまねぎ ほうれんそうしょうが グレープフルーツ いんげん ごぼう	牛乳 野菜チップス	343	16.3	12.4	1.6	サラダせん
11/木	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) チンジャオロース 海草サラダ グレープフルーツ	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ ごま油 食パン	にんじん ほうれんそう だいこん ピーマン たけのこ もやし きゅうり レタス ヨン缶 グレープフルーツ いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	383	15.6	12.6	0.8	ジャム サンド
12/金	牛乳 ゆかりご飯 味噌汁(ねぎ・わかめ) 味噌焼きチキン レタス付け合わせ しゃきしゃきサラダ グレープフルーツ	とりにく ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ごま じゃがいも マカロニ	ねぎ えのき わかめ にんじん レタス ミノマト レモン汁 グレープフルーツ	牛乳 きな粉マカロニ	313	16.3	9.9	0.7	ゆかり おにぎり
13/土	牛乳 野菜うどん 牛乳 パナナ	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん パナナ	牛乳 ぼたぼた焼き	320	14.3	13.0	1.2	ぼたぼた 焼き
15/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 五目卵焼き もやしのカレーサラダ すき昆布煮 グレープフルーツ	とうふ たまご ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ ごま油 しらたき しらたまこ	にんじん えのき しいたけ いんげん ねぎ ひじき もやし きゅうり こんぶ グレープフルーツ	牛乳 ほったた おっこちもち	341	14.7	12.0	1.7	バナナ
16/火	牛乳 ご飯 味噌汁(人参・切干大根) 高野豆腐の酢豚風 マロニーサラダ グレープフルーツ	あぶらあげ こうやとうふ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ はるさめ	切干しだいこん にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ ピーマン しょうが きゅうり グレープフルーツ	牛乳 ジャイアント コーン	434	13.7	18.3	0.8	星たべよ
17/水	牛乳 筍ご飯 すまし汁 つくね団子 ゆでアスパラ かぼちゃ天 グレープフルーツ	あぶらあげ とりにく たまご とうにゅう ゼラチン きなこ みそ	こめ てんぷらこ	たけのこ しめじ わかめ ねぎ しょうが アスパラガス かぼちゃ グレープフルーツ	牛乳 プリン クラッカー	331	13.5	12.1	0.9	まがり せんべい
18/木	牛乳 ご飯 味噌汁(小松菜・人参) かつおの竜田揚げ みそきんぴら 蕪の甘酢づけ グレープフルーツ	かつお ベーコン ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ こんにやく ごま油	こまつな にんじん しいたけ しょうが ごぼう ひじき かぶ きゅうり グレープフルーツ パナナ	牛乳 バナナ	390	18.0	12.4	1.0	味しらべ
19/金	牛乳 グリーンピースライス 味噌汁(人参・にら) 春キャベツと豚肉和風 ほうれん草の白和え グレープフルーツ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう チーズ みそ	こめ いたふ ごま油 ごま しらたき	グリーンピース にんじん なら キャベツ 赤ピーマン ピーマン ねぎ ほうれんそう グレープフルーツ	牛乳 チーズ たべっ子どうぶつ	364	16.1	14.4	1.1	ゆかり おにぎり
20/土	牛乳 卵うどん 牛乳 パナナ	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん パナナ	牛乳 ココナッツサブレ	357	14.9	16.3	1.5	バナナ
22/月	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・わかめ) 炒り豆腐 かぶとツナの和え物 グレープフルーツ	とうふ ぶたにく たまご ツナ缶 ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも	キャベツ わかめ もやし たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリーンピース かぶ グレープフルーツ	牛乳 みそじゃが	360	16.6	14.5	1.1	バナナ
23/火	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) めかじき照り焼き オクラモヤシのおかか和え 根菜煮 グレープフルーツ	めかじき 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ いたふ じゃがいも こむぎこ	こまつな ねぎ しょうが オクラ もやし ひじき だいこん にんじん いんげん グレープフルーツ なら	牛乳 にらおやき	314	15.2	9.9	1.3	味しらべ
24/水	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 納豆の岩石揚げ きゃべつツナサラダ わかめとちくわ和え グレープフルーツ	とうふ なつとう たまご ツナ缶 ちくわ ゼラチン	こめ こむぎこ かたくりこ ごま ごま油	えのき にんじん こねぎ キャベツ わかめ しょうが グレープフルーツ ぶどうジュース	牛乳 グレープゼリー 味しらべ	413	15.1	13.8	1.1	星たべよ
25/木	牛乳 年長児 クッキング 4歳以下 お弁当の日	ぎゅうにゅう	レーズンパン	グレープフルーツ	牛乳 レーズン パン	374	17.1	14.5	2.9	レーズン パン
26/金	牛乳 プルコギ丼 味噌汁(大根) ゆかり和え グレープフルーツ	ぶたにく ヨーグルト みそ	こめ ごま油 かたくりこ ごま	にんにく たまねぎ にんじん なら だいこん わかめ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	ヨーグルト ぎんびす ビスケット	429	16.4	13.9	1.0	ごま塩 おにぎり
27/土	牛乳 けんちんうどん 牛乳 パナナ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ パナナ	牛乳 白いふうせん	296	12.3	12.5	1.2	白い風船
29/月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) ひじき卵焼き 小松菜の納豆和え もやし炒め グレープフルーツ	とうふ たまご なつとう ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ ロールパン	えのき にんじん ひじき いんげん こまつな もやし たまねぎ ピーマン グレープフルーツ	牛乳 揚げパン	335	14.8	11.9	1.0	バナナ
30/火	牛乳 ご飯 味噌汁(キャベツ・もやし) 鮭の南蛮漬け 切干大根サラダ グレープフルーツ	さけ ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ じゃがいも	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ピーマン あおのり 切干しだいこん きゅうり 昆布つくだ煮 グレープフルーツ	牛乳 あおのりぼてと	350	18.1	9.7	1.0	ぼたぼた 焼き
31/水	牛乳 ご飯 味噌汁(じゃが芋・油あげ) 鶏わかめハンバーグ キャベツサラダ 煮なます グレープフルーツ	あぶらあげ とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも パン粉 しらたき ちゅうかめん	ねぎ わかめ しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 乾しいたけ グレープフルーツ もやし	牛乳 みそらーめん	398	16.7	11.6	1.3	サラダせん

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



5月の離乳食予定表

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜 うどん	かゆ・汁 ポテト煮 煮野菜 しかくぱん	憲法 記念日	みどりの日	こどもの日	煮込みうどん バナナ ヨーグルト
8	9	10	11	12	13
かゆ・汁 炒り豆腐 切干煮 しかくぱん	かゆ・汁 豚くず煮 ひじき煮 うどん	かゆ・汁 豆腐焼き レバーペースト にんじんがゆ	かゆ・汁 豚くず煮 煮野菜 しかくぱん	かゆ・汁 鶏みそ煮 茹でじゃが うどん	野菜うどん バナナ ヨーグルト
15	16	17 誕生会	18	19	20
かゆ・汁 豆腐野菜あん 昆布煮 青のりがゆ	かゆ・汁 高野の含め煮 煮野菜 白せんべい	かゆ・汁 とり団子煮 かぼちゃ煮 ヨーグルト	かゆ・汁 煮魚(さけ) かぶのくず煮 バナナ	かゆ・汁 春キャベツ煮 白和え にんじんがゆ	煮込みうどん バナナ ヨーグルト
22	23	24	25	26	27
かゆ・汁 炒り豆腐 かぶの和え物 みそじゃが	かゆ・汁 煮魚(さけ) 根菜煮 うすやき	かゆ・汁 豆腐焼き わかめ吉野煮 ヨーグルト	煮込みうどん 年長児 クッキング 4歳以下 お弁当の日 しかくぱん	かゆ・汁 豚と野菜の煮物 ゆかり和え ヨーグルト	五目うどん バナナ ヨーグルト
29	30	31	    		
かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜 白せんべい	かゆ・汁 煮魚(さけ) 切干煮 あおのりぽてと	かゆ・汁 とりわかめ団子 煮なます うどん			

子育て "昔"と"今" ...その1

昔

白湯(さゆ)

今

沐浴後、水分補給として白湯を与えることが一般的でした。

母乳やミルクで体重が増えていれば水分は足りています。

水分補給が必要な時も、白湯より母乳やミルクのほうが適していると言われ、5ヶ月頃までの乳児に無理に白湯を飲ませる必要はありません。

