



れいわ7ねん5がつ よていこんだてひょう

今月のテーマ 《 きゅうしょくをたのしもう 》



佐倉市立臼井保育園

以→3歳以上児、未→3歳未満児

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ち ゅう しょ く	ご ご お や つ	おもなざいりよつ			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
					ねつとちからに なるもの	ちやにくやほね になるもの	からだのちょう しをととのえる					
1	木	ぎゅうどん みそしる	ぎゅうどん しおこぶあえ みそしる	ぶどうかんてん 2歳～：ほしせんべい ～1歳：このはせんべい	米 油 砂糖 葡萄ジュース	牛肉 昆布 味噌 豆腐 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 しめじ	未	457	17.4	16.0	1.4
								以	458	19.6	12.3	1.5
2	金	だげのごはん あおなごまみそあえ すましじる こどものひデザート	クリームサンド クラッカー こざかなせんべい	クリームサンド クラッカー こざかなせんべい	米 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま	油揚げ 味噌 牛乳 鮭	筍 人参 法蓮草 もやし 水菜 玉葱	未	463	19.2	16.5	1.3
								以	488	20.6	15.6	1.4
7	水	ごはん とうふとぶたひきにくのオープンやき	ごはん かわりきんぴら かぶのスープ とうふとぶたひきにくのオープンやき	オレンジ サラダせんべい	米 砂糖 片栗粉 油 ごま	豆腐 豚肉 牛乳 竹輪	生姜 葉葱 牛蒡 人参 無 オレンジ	未	450	18.1	15.6	1.3
								以	452	17.8	14.1	1.4
8	木	ごはん ポパイポテトサラダ みそしる	ごはん とりにくのさっぱり ポパイポテトサラダ みそしる	こくとうむしパン	米 じゃが芋 ノイック マネース ホットケーキミックス 砂糖	鶏肉 ベーコン 味噌 牛乳 豆乳	大蒜 法蓮草 玉葱 しめじ	未	496	21.3	14.3	1.3
								以	519	22.8	13.0	1.5
9	金	ごはん もやしのすのもの みそしる	ごはん かじきのたつたあげ もやしのすのもの みそしる	おからクッキー 2歳～：ひじきあられ ～1歳：きなこせんべい	米 片栗粉 油 砂糖	まかじき 味噌 牛乳	生姜 もやし 人参 胡瓜 小松菜 葱	未	486	18.7	16.6	1.4
								以	507	21.9	15.5	1.5
12	月	ひじきごはん にくだんごのとうにゅうスープ	ひじきごはん キャベツとツナのサラダ にくだんごのとうにゅうスープ	フルーツゼリーよせ 2歳～：つぶせんべい ～1歳：ソフトせんべい	米 砂糖 油 パン粉	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ 豆乳 ツナ	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 青梗菜 みかん パイナップル 桃	未	449	18.1	16.3	1.1
								以	452	17.8	15.2	1.1
13	火	ごはん なっとうあえ ごもくみそしる	ごはん さかなのこうみやき なっとうあえ ごもくみそしる	オレンジ このはせんべい	米 砂糖	鮭 納豆 油揚げ 味噌 牛乳	生姜 人参 法蓮草 大根 南瓜 葱 オレンジ	未	413	19.7	11.9	1.3
								以	429	23.1	10.4	1.5
14	水	チキンカレーライス ジャコサラダ	チキンカレーライス ジャコサラダ	やきそば	米 じゃが芋 油 ごま 砂糖 中華麺	鶏肉 豆乳 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 青のり	人参 玉葱 グリーンピース 小松菜 キャベツ	未	539	19.2	17.6	2.6
								以	565	19.7	16.7	2.9
15	木	ごはん いそかあえ みそしる	ごはん とりレバーごまだれあじ いそかあえ みそしる	どうにゅうラスク 2歳～：ねこんぶあられ ～1歳：ねじりあげ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋	鶏レバー のり 味噌 油揚げ 牛乳	大蒜 生姜 法蓮草 えのき茸 胡瓜	未	483	19.8	16.1	1.5
								以	510	20.2	15.3	1.7
16	金	ごはん ビーフンいため さわにわん	ごはん かれいのさいきょうやき ビーフンいため さわにわん	フライドポテト	米 砂糖 油 ビーフン じゃが芋	からすがれい 味噌 豚肉 鶏肉 牛乳	蕪 玉葱 人参 大根 キャベツ えのき茸 水菜	未	461	22.2	13.8	1.0
								以	475	23.5	12.3	1.1
19	月	ごはん ほうれんそうとツナコーンのあえもの	ごはん とうふのつくねやき みそしる ほうれんそうとツナコーンのあえもの	オレンジ おさかなポテト	米 油 砂糖 パン粉 片栗粉 ノイック マネース	豆腐 鶏肉 ひじき ツナ 牛乳 味噌	玉葱 法蓮草 コーン 青梗菜 えのき茸 オレンジ	未	449	18.0	16.4	1.1
								以	452	17.7	15.0	1.2

こどもの日

ひ に ち	よ う び	3歳未満児 午前 おやつ	ちゅうしょく	ごごおやつ	おもなさいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
					ねつとちからに なるもの	ちやくやくほね になるもの	からだのちよう しをととのえる					
20	火	 ぎゅうにゅう	ごはん やきにく こふきいも みそしる	 きなこおふラスク 2歳～：おはなあられ ～1歳：サラダせんべい	米 油 砂糖 麩 じゃが芋	豚肉 青のり 豆腐 味噌 牛乳 きな粉	玉葱 人参 ピーマン 大蒜 生姜 葉葱	未	496	19.8	18.3	1.0
								以	481	22.1	12.8	1.1
21	水		ごはん さけのパンこやき かぼちゃサラダ すましじる	 そらまめ ミレービスケット	米 パン粉 ノイック マヨネーズ	鮭 牛乳 油揚げ ツナ	大蒜 パセリ 南瓜 胡瓜 玉葱 蕪 空豆	未	517	21.7	19.0	0.7
								以	529	23.0	17.8	0.7
22	木		しょくパン キャロットサラダ ミートボールミネストローネ	 いちごミルクかんてん かぼちゃポーロ	パン 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 苺ジャム	豚肉 鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉葱 トマト 胡瓜 キヤベツ	未	454	19.3	18.3	1.5
								以	442	20.0	17.8	1.8
23	金		ごはん とりにくのかりんあげ コールスロー みそしる	 クリームラスク ねじりあげ	米 油 ごま 砂糖 片栗粉	鶏肉 牛乳 若布 味噌	生姜 胡瓜 キャベツ コーン 大根	未	520	17.5	19.2	1.0
								以	538	18.0	18.6	1.0
26	月		マーボーどん はるさめのすのもの きのことみずなのスープ	 グレープフルーツ ソフトせんべい	米 砂糖 油 片栗粉 ごま油 春雨	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	椎茸 人参 しめじ 葱 生姜 大蒜 胡瓜 水菜 グレープフルーツ えのき草	未	440	16.4	13.8	1.6
								以	454	16.2	12.4	1.8
27	火		ごはん カラスガレイのオープンやき おひたし みそしる	 いちごジャムサンド	米 ノイック マヨネーズ じゃが芋 パン 苺ジャム	からすがれい 牛乳 味噌	玉葱 人参 法蓮草 葉葱	未	457	20.4	11.0	1.3
								以	466	20.5	8.9	1.4
28	水		ごはん とりにくのごまみそやき おかかあえ すましじる	 ごまビスケット 2歳～：ござかなぼんせん ～1歳：おさかなポテト	米 砂糖 ごま	味噌 牛乳 鶏肉 鯉節	小松菜 もやし 蕪 人参	未	416	19.3	12.6	1.0
								以	423	20.4	11.0	1.0
29	木		スパゲティボロネーゼ コーンサラダ チンゲンサイスープ	 さけこぶおにぎり	スパゲティ 油 砂糖 米 ノイック マヨネーズ	牛乳 牛肉 鮭 昆布	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 青梗菜	未	509	18.4	16.8	1.5
								以	527	18.2	15.7	1.7
30	金		ごはん しろみざかなのいそべあげ ひじきサラダ みそしる	 すいぞくかんビスケット きなこせんべい	米 小麦粉 油	からすがれい 牛乳 味噌 青のり 鶏卵 ひじき 鶏肉	人参 胡瓜 キャベツ 小松菜	未	508	21.0	19.3	1.4
								以	538	24.3	18.9	1.6

※ 献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。

※ **太字のおやつ**は、手作りおやつとなります。

※ 土曜日の午前おやつは 3歳未満児のみ野菜ジュースの提供となります。

※ 保育園の給食で使用している食材は、ご家庭で食べていることが前提で使用しています。
食べたことのない食材がありましたら、複数回摂取してくださるようお願いいたします。

※ 今月使用する地元食材は『米、キャベツ』です。



		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	目標値	442	17.4	12.9	1.4
	平均値	473	19.3	16.0	1.3
3歳以上児	目標値	496	18.6	14.5	1.4
	平均値	485	20.4	14.5	1.4



令和7年5月0歳児予定献立表



佐倉市役所こども保育課

日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料	日	曜日	昼食	午後おやつ	主な材料
1	木	鶏そぼろがゆ あえもの みそ汁(豆腐)	ぶどう 寒天	米 鶏肉 砂糖 キャベツ 人参 豆腐 味噌 葡萄ジュース	19	月	かゆ みそ汁(青梗菜) 豆腐のつくね焼き ほうれん草とツナの和え物	オレンジ ウエハース	米 豆腐 鶏肉 玉葱 パン粉 油 砂糖 片栗粉 片栗粉 法蓮草 味噌 青梗菜 オレンジ
2	金	人参がゆ 鮭の醤油焼き ごまみそ和え すまし汁(水菜)	ビスケット ベビーせん	米 人参 鰹節 鮭 法蓮草 ごま 砂糖 味噌 水菜	20	火	かゆ 粉吹き芋 豚ひき肉と野菜の炒め煮 みそ汁(豆腐)	きな粉 お麩ラスク	米 豚肉 人参 玉葱 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 豆腐 味噌 麩 きな粉
7	水	かゆ 人参の甘煮 豆腐と豚肉の煮込み かぶのスープ	オレンジ ウエハース	米 豆腐 豚肉 人参 玉葱 砂糖 片栗粉 無 オレンジ	21	水	かゆ かぼちゃサラダ 鮭のパン粉焼き すまし汁(蕪)	そら豆 ベビーせん	米 鮭 パン粉 南瓜 パスタ マネズミ 胡瓜 無 空豆
8	木	かゆ 鶏そぼろ ポパイポテトサラダ みそ汁(玉ねぎ)	蒸しパン	米 鶏肉 砂糖 油 じゃが芋 玉葱 豆乳 パスタ マネズミ 法蓮草 味噌 かつお-ミックス	22	木	パンがゆ ミートボールとローネ キャロットサラダ	いちご ミルク寒天	パン 豚肉 玉葱 パン粉 人参 じゃが芋 油 マネズミ トマト 砂糖 苺 ヲ乳
9	金	かゆ 魚の揚げ煮 もやしの酢の物 みそ汁(小松菜・葱)	ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 小麦粉 油 砂糖 もやし 胡瓜 人参 小松菜 長葱 味噌	23	金	かゆ 鶏肉のみそ煮 コールスロー みそ汁(大根・わかめ)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏肉 玉葱 砂糖 味噌 胡瓜 油 大根 若布 キャベツ
10	土	煮そうめん ヨーグルト		そうめん 人参 玉葱 鶏肉 鰹節 ヨーグルト	24	土	煮込みうどん ヨーグルト		うどん 玉葱 人参 豚肉 鰹節 ヨーグルト
12	月	かゆ キャベツとツナの和え物 肉団子の豆乳スープ	フルーツ ゼリー	米 キャベツ パン粉 ツナ 玉葱 人参 青梗菜 鶏肉 豆乳 みかん 桃	26	月	かゆ マーボー豆腐 春雨サラダ スープ(水菜)	バナナ ビスケット	米 豆腐 豚肉 長葱 人参 味噌 砂糖 片栗粉 春雨 胡瓜 ごま油 水菜 バナナ
13	火	かゆ 納豆和え 鮭の塩焼き みそ汁(南瓜)	オレンジ ウエハース	米 鮭 人参 法蓮草 納豆 南瓜 味噌 オレンジ	27	火	かゆ お浸し かかしのオープン焼き みそ汁(じゃが芋)	いちごジャム サンド	米 からすがれい 人参 パスタ マネズミ 玉葱 味噌 法蓮草 パン じゃが芋 苺ジャム
14	水	かゆ こめこシチュー しらす和え	煮込み うどん	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 小松菜 米粉 豆乳 人参 ちりめんじゃこ うどん 玉葱 豚肉	28	水	かゆ おかか和え 鶏そぼろ すまし汁(かぶ)	ビスケット ベビーせん	米 鶏肉 人参 砂糖 もやし 鰹節 無
15	木	かゆ レバー甘辛煮 磯辺和え みそ汁(じゃが芋)	南瓜ボーロ ベビーせん	米 鶏レバー 味噌 玉葱 砂糖 法蓮草 胡瓜 のり じゃが芋	29	木	煮込みスパゲティ キャベツサラダ 青梗菜のスープ	鮭がゆ	スパゲティ 豚肉 玉葱 味噌 砂糖 キャベツ 胡瓜 油 青梗菜 米 鮭
16	金	かゆ ビーフン煮 煮魚(かれい) さわにわん	じゃが芋 のミルク煮	米 からすがれい 砂糖 人参 玉葱 キャベツ ビーフン 大根 水菜 豚肉 じゃが芋	30	金	かゆ ひじきサラダ 煮魚(かれい) みそ汁(小松菜・人参)	ビスケット ベビーせん	米 からすがれい 砂糖 人参 ひじき キャベツ 小松菜 味噌 油
17	土	おじゃ 型抜きチーズ		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 チーズ	31	土	おじゃ ヨーグルト		米 人参 玉葱 じゃが芋 鰹節 ヨーグルト

※献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。
 ※午後おやつは上記の献立以外に6ヶ月から12ヶ月は調整粉乳がつきます。

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 離乳食の進め方 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

5~6ヶ月頃	7~8ヶ月頃	9~11ヶ月頃	12~18ヶ月
ゴックン口唇食べ期	モグモグ舌食べ期	カミカミ歯ぐき食べ期	パクパク歯食べ期
1日1回→2回	1日2回	1日3回	1日3回
1日1品1さじから始めます。食品についての、「米がゆ」から始め、次に「野菜のすりつぶし」と進めていきます。慣れてきたら、「豆腐」や「白身魚」「卵黄」を加えていくとよいでしょう。1か月位して慣れてきたら、2回食に進めましょう。	1日2回食で食事のリズムをつけていきます。色々な味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていきます。もぐもぐの練習をする時期なので、一度にいっぱい口に入れないようにしましょう。	3回食に進めます。離乳食の量も食欲に応じて増やします。鉄分が不足しやすい時期なので、赤身の肉や魚、レバーを取り入れましょう。野菜は、柔らかく調理し、細かく切りすぎず、歯ぐきでつぶしやすい大きさに切りましょう。手づかみ食べも始まる時期です。発育のためにも積極的にさせてあげましょう。	1日3回の食事の他に、1~2回の間食を取り入れます。間食では食事では取り切れない果物などをプラスしましょう。色々な食品の味と舌ざわりを楽しみ、家族と一緒に食卓を囲みましょう。