



# 5月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年5月幼児食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



	2月	3火	4水	5木	6金	7土
昼食	ご飯 さばの味噌煮 根菜煮 すまし汁(豆腐・えのき) キウイ お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(じゃが芋・えのき) メロン お茶	わかめご飯 卵焼き 土佐和え みそ汁(舞茸・ごぼう) りんご 豆乳
おやつ	牛乳 ワッフル				牛乳 こいのぼりパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	560				601	587
蛋白質(g)	19.1				22.3	22.6
脂質(g)	19.6				24.7	15.6
食塩相当量(g)	1.3				1.8	1.6

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
昼食	かつおめし 肉じゃが 白菜のなめ茸和え みそ汁(大根・わかめ) メロン お茶	ロールパン ゆで豚のドレッシング和え さつま芋の甘煮 コーンのスープ バナナ 牛乳	ゆかりご飯 カレイの照り焼き ごぼうサラダ すまし汁(素麺・人参) あまなつ お茶	しょうゆラーメン 大豆としらすの甘辛和え スナックえんどう オレンジ お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 ほうれん草のたくあん和え みそ汁(里芋・白菜) パン お茶	スパゲティナポリタン スティック野菜 豆腐スープ バナナ 牛乳
おやつ	豆乳 ヨーグルト・せんべい	お茶 おかかおにぎり	牛乳 遠州焼き	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 焼き芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	538	567	544	504	589	518
蛋白質(g)	21.0	21.8	18.6	21.7	22.5	15.2
脂質(g)	10.2	16.1	18.3	17.5	15.3	15.4
食塩相当量(g)	2.1	1.9	2.2	1.7	1.7	1.3

	16月	17火	18水	19木	20金	21土
昼食	ご飯 魚の梅みそ焼き 納豆和え ソーキ汁 パン お茶	カレードッグ キャベツのパン和え トマト 春雨のスープ メロン 牛乳	ごましおご飯 ささみの磯天ぷら アスパラの和え物 みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	春野菜のスパゲティ 南瓜のサラダ レタススープ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げの肉みそかけ もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(里芋・ニラ) キウイ お茶	焼きうどん ブロッコリーサラダ トマト 押し麦スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 クリームパン	乳飲料 じゃが芋のおやき	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 あずきの甘食	お茶 プリン・クラッカー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	560	476	550	532	582	541
蛋白質(g)	26.4	24.9	23.2	17.6	19.7	19.5
脂質(g)	17.7	15.2	15.4	15.2	17.3	20.7
食塩相当量(g)	1.1	2.0	2.0	1.4	1.4	1.8

	23月	24火	25水	26木	27金	28土
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(小松菜・なめこ) メロン お茶	レーズンパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	サラダ寿司 ひじきの炒り煮 チーズ 豚汁 パン お茶	けんちんうどん 人参と竹輪の煮物 ウインナー バナナ 乳飲料	ご飯 鮭の塩焼き 金平ごぼう すまし汁(小松菜・えのき) キウイ お茶	ポークチャーハン 餃子 さつま芋のサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 バナナ・かみかみするめ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 コーンフレーククッキー	豆乳 ごはんピザ	牛乳 メロンパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	511	561	612	545	545	531
蛋白質(g)	24.0	21.0	20.7	24.2	21.7	16.1
脂質(g)	12.8	22.6	19.5	14.6	16.6	13.6
食塩相当量(g)	1.8	1.6	2.4	2.8	1.1	1.2

	30月	31火
昼食	さかさまカレー ほうれん草とりんごのサラダ ヨーグルト パン お茶	茶飯 お茶ハンバーグ きゅうりの即席漬け 具だくさんみそ汁 オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ドーナツ	お茶 牛乳寒天
エネルギー(kcal)	732	497
蛋白質(g)	21.1	17.5
脂質(g)	26.2	14.2
食塩相当量(g)	1.3	1.7

### ★今月の絵本献立のご紹介です★

『くんくん、いいにおい』 グランまます社  
 焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からいいにおいが出てきませんが、絵を見ているとかおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのおいにおいを鼻を膨らませて“くんくん”してしまいそうです！今月は、“におい”に注目した絵本を1か月通して楽しみます。



### ★郷土産で全国制覇★

今月は、静岡の茶飯です。5月の新茶の頃になると、茶農家ではこれから機械を使わせてもらうという気持ちを込めて、古茶で茶飯を炊き、お供えしたと言われています。また、今回はお茶の葉を飲むだけでなく食べても味わうことができるよう“お茶ハンバーグ”と一緒に提供します。



# 5月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年5月 幼児食

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
夕食	ご飯 鶏のから揚げ アスパラのソテー みそ汁(椎茸) りんご お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ご飯 カレーの甘味噌焼き 白菜のお浸し 南瓜のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	409				446
蛋白質(g)	16.1				14.6
脂質(g)	13.2				13.6
食塩相当量(g)	1.6				1.2

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
夕食	ご飯 豚の味噌マヨドレ焼き ほうれん草のソテー 中華スープ(青梗菜) バナナ お茶	ご飯 さばの照り焼き がんもの煮物 かきたま汁 オレンジ お茶	カレーライス ドレッシング和え ゆで卵 フルーツヨーグルト お茶	ご飯 スペイン風オムレツ ツナとわかめのポン酢和え キャベツスープ バナナ お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	466	457	467	441	398
蛋白質(g)	17.9	17.1	14.9	16.7	16.7
脂質(g)	16.4	18.1	12.3	12.7	9.4
食塩相当量(g)	0.7	1.6	2.1	2.5	1.7

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
夕食	ご飯 八宝菜 れんこんの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ヨーグルト お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ゼリー お茶	ご飯 タラの香草焼き 旨煮 すまし汁(えのき) りんご お茶	ご飯 鮭の照り焼き 大根金平煮 みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	399	431	463	362	385
蛋白質(g)	12.7	22.0	14.8	14.5	14.8
脂質(g)	6.1	10.0	12.9	4.5	7.3
食塩相当量(g)	2.1	1.7	1.7	1.7	1.4

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金
夕食	ご飯 豆腐のグラタン ブロッコリーのごま和え レタススープ ヨーグルト お茶	ご飯 クリームシチュー コールスロー りんご お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチェ みそ汁(じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	440	372	375	469	400
蛋白質(g)	16.6	11.0	9.3	18.0	15.9
脂質(g)	12.2	7.5	5.9	10.2	8.1
食塩相当量(g)	2.0	1.0	1.0	1.7	1.4

	30 月	31 火
夕食	ご飯 ホキの甘酢あんかけ かぼちゃのグリル すまし汁(白菜) バナナ お茶	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	331	535
蛋白質(g)	12.5	23.0
脂質(g)	1.3	19.6
食塩相当量(g)	0.9	1.7





# 5月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年5月乳児食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝食 おやつ	お茶 クッキー				お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 さばの味噌煮 根菜煮 すまし汁(豆腐・えのき) キウイ お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ご飯 鶏肉の山賊焼き 新玉葱とツナのオーロラ和え みそ汁(じゃが芋・えのき) メロン お茶	わかめご飯 卵焼き 土佐和え みそ汁(舞茸・ごぼう) りんご 豆乳
おやつ	牛乳 ワッフル				牛乳 こいのぼりパイ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	481				467	444
蛋白質(g)	15.7				17.5	17.4
脂質(g)	18.6				20.2	13.4
食塩相当量(g)	1.1				1.5	1.3

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝食 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 甘辛せんべい	お茶 お菓子
昼食	かつおめし 肉じゃが 白菜のなめ苜和え みそ汁(大根・わかめ) メロン お茶	ロールパン ゆで豚のドレッシング和え さつま芋の甘煮 コーンのスープ バナナ 牛乳	ゆかりご飯 カレーの照り焼き ごぼうサラダ すまし汁(素麺・人参) あまなつ お茶	しょうゆラーメン 大豆としらすの甘辛和え スナップえんどう オレンジ お茶	ご飯 豚肉のしょうが煮 ほうれん草のたくあん和え みそ汁(里芋・白菜) パイ お茶	スパゲティナポリタン スティック野菜 豆腐スープ バナナ 牛乳
おやつ	豆乳 ヨーグルト・せんべい	お茶 おかかおにぎり	牛乳 遠州焼き	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 焼き芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	437	507	419	436	454	486
蛋白質(g)	16.9	18.1	14.6	17.8	17.7	13.7
脂質(g)	9.3	15.2	14.6	14.4	12.2	12.7
食塩相当量(g)	1.8	1.6	1.8	1.4	1.5	1.2

	16月	17火	18水	19木	20金	21土
朝食 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 魚の梅みそ焼き 納豆和え ソーキ汁 パイ お茶	カレードッグ キャベツのパン和え トマト 春雨のスープ メロン 牛乳	ごましおご飯 ささみの磯天ぷら アスパラの和え物 みそ汁(大根・麩) バナナ お茶	春野菜のスパゲティ 南瓜のサラダ レタススープ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げの肉みそかけ もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(里芋・ニラ) キウイ お茶	焼きうどん ブロッコリーサラダ トマト 押し麦スープ バナナ お茶
おやつ	牛乳 クリームパン	乳飲料 じゃが芋のおやき	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 あずきの甘食	お茶 プリン・クラッカー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	451	413	457	440	467	462
蛋白質(g)	21.1	21.0	18.6	14.2	15.3	15.8
脂質(g)	14.9	12.2	14.6	12.6	14.8	17.1
食塩相当量(g)	0.9	1.6	1.6	1.2	1.2	1.5

	23月	24火	25水	26木	27金	28土
朝食 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 甘辛せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ 切干大根煮 みそ汁(小松菜・なめこ) メロン お茶	レーズンパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ オレンジ 牛乳	サラダ寿司 ひじきの炒り煮 チーズ 豚汁 パイ お茶	けんちんうどん 人参と竹輪の煮物 ウインナー バナナ 乳飲料	ご飯 鮭の塩焼き 金平ごぼう すまし汁(小松菜・えのき) キウイ お茶	ポークチャーハン 餃子 さつま芋のサラダ キャベツのスープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 バナナ・かみかみするめ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 コーンフレーククッキー	豆乳 ごはんピザ	牛乳 メロンパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	404	458	482	454	506	478
蛋白質(g)	18.9	17.0	16.0	20.0	21.3	14.3
脂質(g)	10.2	18.1	16.5	11.7	18.4	12.0
食塩相当量(g)	1.4	2.0	2.0	2.2	1.0	1.1

	30月	31火
朝食 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 甘辛せんべい
昼食	さかさまカレー ほうれん草とりんごのサラダ ヨーグルト パイ お茶	茶飯 お茶ハンバーグ きゅうりの即席漬け 具だくさんみそ汁 オレンジ お茶
おやつ	牛乳 ドーナツ	お茶 牛乳寒天
エネルギー(kcal)	521	381
蛋白質(g)	16.4	13.7
脂質(g)	18.1	11.3
食塩相当量(g)	1.0	1.4

### ★今月の絵本献立のご紹介です★

『くんくん、いいにおい』 グランママ社

焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からには出てきませんが、絵を見ているとかおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのにおいに鼻を膨らませて「くんくん」してしまいそうです！今月は、「におい」に注目した絵本を1か月通して楽しめます。



### ★郷土産で全国制覇★

今月は、静岡の茶飯です。5月の新茶の頃になると、茶農家ではこれから機械を使わせてもらうという気持ちを込めて、古茶で茶飯を炊き、お供えしたとされています。また、今回はお茶の葉を飲むだけでなく食べても味わうことができるよう「お茶ハンバーグ」を一緒に提供します。





# 5月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年5月 乳児食

	2月	3火	4水	5木	6金
夕食	ご飯 鶏のから揚げ アスパラのソテー みそ汁(椎茸) りんご お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	ご飯 カレーの甘味噌焼き 白菜のお浸し 南瓜のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	302				329
蛋白質(g)	12.4				11.2
脂質(g)	10.5				10.8
食塩相当量(g)	1.3				1.0

	9月	10火	11水	12木	13金
夕食	ご飯 豚の味噌マヨドレ焼き ほうれん草のソテー 中華スープ(青梗菜) バナナ お茶	ご飯 さばの照り焼き がんもの煮物 かきたま汁 オレンジ お茶	カレーライス ドレッシング和え ゆで卵 フルーツヨーグルト お茶	ご飯 スペイン風オムレツ ツナとわかめのポン酢和え キャベツスープ バナナ お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	346	338	346	335	291
蛋白質(g)	13.9	13.2	11.4	13.0	12.8
脂質(g)	13.0	14.4	9.8	10.1	7.5
食塩相当量(g)	0.6	1.3	1.7	2.7	1.3

	16月	17火	18水	19木	20金
夕食	ご飯 八宝菜 れんこんの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ヨーグルト お茶	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 ポテトサラダ みそ汁(もやし) ゼリー お茶	ご飯 タラの香草焼き 旨煮 すまし汁(えのき) りんご お茶	ご飯 鮭の照り焼き 大根金平煮 みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	293	330	343	262	282
蛋白質(g)	9.7	17.6	11.3	11.1	11.4
脂質(g)	4.8	8.2	10.3	3.5	5.8
食塩相当量(g)	1.7	1.4	1.3	1.3	1.2

	23月	24火	25水	26木	27金
夕食	ご飯 豆腐のグラタン ブロッコリーのごま和え レタススープ ヨーグルト お茶	ご飯 クリームシチュー コールスロー りんご お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) オレンジ お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチェ 味噌汁(じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	337	270	292	358	302
蛋白質(g)	13.4	8.3	7.7	13.9	12.3
脂質(g)	9.9	5.9	5.6	8.1	6.4
食塩相当量(g)	1.6	0.8	0.9	1.4	1.1

	30月	31火
夕食	ご飯 ホキの甘酢あんかけ かぼちゃのグリル すまし汁(白菜) バナナ お茶	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	237	411
蛋白質(g)	9.5	17.9
脂質(g)	1.0	15.6
食塩相当量(g)	0.7	1.4





# 5月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年5月離乳食

新緑が美しい季節となりました。新年度がスタートして1ヶ月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れ、園生活を楽しみ始めました。この時期は目に見えない疲れが少し出始める子どももいます。楽しい連休は、ご家族とゆっくり過ごすなどしてリフレッシュできる機会となるといいですね。



	2月	3火	4水	5木	6金	7土
朝食 おやつ	お茶 クッキー				お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 カレイの味噌煮 根菜煮 すまし汁(豆腐) バナナ お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	お粥 鶏つくね煮 新玉葱とツナの煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	お粥 卵焼き おかか煮 みそ汁(麩) りんご お茶
おやつ	お茶 豆乳フレンチトースト				お茶 こいのぼりサンド	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	284				271	239
蛋白質(g)	8.0				10.5	8.8
脂質(g)	9.6				6.6	5.1
食塩相当量(g)	0.9				1.4	1.0

	9月	10火	11水	12木	13金	14土
朝食 おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 せんべい	お茶 お菓子
昼食	さくら粥 肉じゃが 白菜の煮浸し みそ汁(大根) りんご お茶	食パン 野菜入り肉だんご さつま芋の甘煮 やさいスープ バナナ お茶	ゆかり粥 カレイの照り焼き きゅうりスティック すまし汁(素麺・人参) バナナ お茶	にゅうめん 豆腐のどろどろ煮 りんごヨーグルト お茶	お粥 鶏つくね ほうれん草の煮浸し みそ汁(里芋・白菜) バナナ お茶	スパゲティマトソース スティック野菜 豆腐スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 おかか粥	お茶 キャベツ焼き	お茶 南瓜茶巾	お茶 焼き芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	219	265	238	243	253	369
蛋白質(g)	8.1	9.5	7.0	9.4	9.4	10.6
脂質(g)	5.3	6.8	7.3	4.3	4.6	5.1
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.7	0.8	0.9	1.0

	16月	17火	18水	19木	20金	21土
朝食 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 タラの煮付け 納豆和え すまし汁(大根) バナナ お茶	食パン ケチャップ煮 キャベツの煮浸し 中華風スープ りんご お茶	お粥 のり入りつくね アスパラと人参のおかか和え みそ汁(大根) バナナ お茶	スパゲティ野菜あんかけ マッシュ南瓜 レタススープ バナナ お茶	お粥 豆腐の肉みそかけ きゅうりスティック すまし汁(里芋) りんご お茶	やさいにゅうめん ブロッコリーのツナ和え トマト 洋風スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 ジャムサンド	お茶 スティックじゃが芋	お茶 麩のラスク	お茶 蒸しパン	お茶 ゼリー・ぼうろ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	240	181	253	256	239	276
蛋白質(g)	12.2	7.9	10.7	8.5	8.1	10.2
脂質(g)	3.6	3.8	7.8	2.1	4.1	3.9
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.7	1.2	1.0	1.0

	23月	24火	25水	26木	27金	28土
朝食 おやつ	お茶 人参チップ	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 鶏つくね焼き 大根煮 みそ汁(小松菜) りんご お茶	食パン 若草煮 おかか煮 ミネストローネ バナナ お茶	ツナとやさい粥 なすのおかか煮 りんご 具だくさん汁 お茶	けんちんにゅうめん 人参グラッセ バナナヨーグルト お茶	お粥 鮭の煮付け 人参南瓜茶巾 すまし汁(小松菜) りんご お茶	おじゃ ふかし芋 キャベツのスープ バナナ お茶
おやつ	お茶 バナナ	お茶 きなこ粥	お茶 蒸しパン	お茶 野菜粥	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	211	221	220	267	269	248
蛋白質(g)	7.5	8.9	6.6	9.7	9.0	6.9
脂質(g)	3.6	6.2	5.3	3.7	7.5	3.3
食塩相当量(g)	1.0	0.8	1.1	1.1	0.8	0.5

	30月	31火
朝食 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい
昼食	お粥 シチュー ほうれん草の煮浸し ヨーグルト りんご お茶	茶粥 豆腐入りつくね 胡瓜のだし煮 具だくさんみそ汁 りんご お茶
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 バナナヨーグルト
エネルギー(kcal)	286	215
蛋白質(g)	9.1	9.2
脂質(g)	11.3	5.3
食塩相当量(g)	0.8	0.8

### ☆今月の絵本献立のご紹介です☆

『くんくん、いいにおい』 グランママ社  
 焼きたてパンのいいにおい、果物のすっぱいにおいや甘いにおい。絵本からには出てきませんが、絵を見ているとかおりが漂ってくるようです。この絵本を読んだあとは、身の回りのにおいに鼻を膨らませて“くんくん”してしまいそうです！今月は、“におい”に注目した絵本を1か月通して楽しめます。



### ☆郷土産で全国制覇☆

今月は、静岡の茶飯です。5月の新茶の頃になると、茶農家ではこれから機械を使わせてもらうという気持ちを込めて、古茶で茶飯を炊き、お供えしたと言われてます。また、今回はお茶の葉を飲むだけでなく食べても味わうことができるよう“お茶ハンバーグ”と一緒に提供します。





# 5月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年5月 離乳食

	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金
夕食	お粥 チキンバーグ アスパラとコーンの煮物 みそ汁(椎茸) りんご お茶	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	お粥 カレイの甘味噌焼き 白菜のお浸し 南瓜のスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	167				207
蛋白質(g)	8.6				6.4
脂質(g)	4.5				7.8
食塩相当量(g)	1.2				0.8

	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金
夕食	お粥 豚肉だんご味噌煮 ほうれん草の煮びたし 中華スープ(青梗菜) バナナ お茶	お粥 白身魚煮 人参の煮物 かきたま汁 りんご お茶	お粥 ケチャップ煮 野菜の煮浸し ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 スペイン風オムレツ ツナの煮物 キャベツスープ バナナ お茶	お粥 豆腐のおろし煮 そぼろ人参 みそ汁(麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	171	126	167	232	168
蛋白質(g)	8.6	6.6	7.8	11.4	8.0
脂質(g)	4.5	1.2	2.9	9.1	4.2
食塩相当量(g)	0.5	0.9	0.5	2.8	1.0

	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金
夕食	お粥 八宝菜(離乳) きゅうり煮 みそ汁(南瓜) りんご お茶	お粥 鶏肉の照り煮(離乳) ツナじゃが みそ汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 青梗菜と豆腐煮 じゃが煮 みそ汁(人参) ゼリー お茶	お粥 タラのだし煮 旨煮 すまし汁(麩) りんご お茶	お粥 鮭の照り煮 大根金平煮 みそ汁(青菜) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	172	222	179	114	156
蛋白質(g)	7.3	15.8	5.2	5.8	7.1
脂質(g)	3.5	6.6	2.4	0.3	3.4
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.0	0.8	1.1

	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金
夕食	お粥 豆腐のグラタン風(離乳) ブロッコリー煮 レタススープ ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 クリーム煮 煮浸し りんご お茶	お粥 白菜そぼろ煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) バナナ お茶	お粥 鮭の磯煮 やさい煮 みそ汁(じゃが芋) ゼリー お茶	お粥 豆腐そぼろ煮 春雨サラダ(離乳) 中華スープ バナナ お茶
エネルギー(kcal)	194	129	155	218	170
蛋白質(g)	10.1	4.9	6.5	8.3	8.0
脂質(g)	6.5	2.5	3.2	4.1	4.2
食塩相当量(g)	1.4	0.2	0.6	1.1	0.8

	30 月	31 火
夕食	お粥 ホキのあんかけ 蒸し南瓜 すまし汁(白菜) バナナ お茶	お粥 鮭の煮付け 蒸しさつま芋 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	134	222
蛋白質(g)	5.8	7.1
脂質(g)	0.6	3.7
食塩相当量(g)	0.5	1.0

