



5月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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。



◎は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
昼食	ご飯 さばの香味焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) パイ お茶	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 あまなつ 牛乳				おにぎり(おかかチーズ) カレイの磯部焼き 即席漬け 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・クッキー	お茶 そばろおにぎり				牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	556	571				480
蛋白質(g)	22.2	21.1				19.4
脂質(g)	17.0	19.7				14.0
食塩相当量(g)	1.6	1.8				1.5

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
昼食	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め煮 新玉葱とツナのオーロラ和え すまし汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	黒糖ロール 鮭のチーズソース焼き スパゲティサラダ オニオンスープ パイ 牛乳	ご飯 ささみの磯天ぷら 春野菜のおかか和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	けんちんうどん ポテトフライ 中華風和え キウイ お茶	ご飯 お茶ハンバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) もも缶 お茶	スパゲティポリタン ◎スティック野菜 豆腐スープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 こいのぼりパイ	お茶 にんじゃおにぎり	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 遠州焼き	牛乳 黒みつ寒天	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	571	508	527	473	525	560
蛋白質(g)	18.1	23.2	21.4	20.6	20.2	18.9
脂質(g)	22.7	12.3	12.9	15.0	17.3	19.0
食塩相当量(g)	1.4	2.1	1.1	2.7	1.2	1.4

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
昼食	ご飯 さわらの梅みそ焼き 納豆和え ソーキ汁 パイ お茶	カレードッグ キャベツのパイン和え トマト 春雨のスープ メロン 牛乳	ゆかりご飯 さばの照り焼き ◎ごぼうサラダ すまし汁(素麺・人参) キウイ お茶	春野菜のスパゲティ 南瓜のサラダ 押し麦入りスープ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げの肉みそ煮 もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	焼きうどん ツナサラダ 野菜スープ りんご 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 麩のラスク	牛乳 甘食	お茶 ヨーグルト・クラッカー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	539	418	552	484	589	488
蛋白質(g)	24.0	22.4	21.2	17.6	21.7	18.8
脂質(g)	16.4	14.5	22.0	15.5	17.6	16.4
食塩相当量(g)	1.1	1.9	1.3	1.5	1.7	1.8

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ◎切干大根煮 みそ汁(小松菜・なめこ) もも缶 お茶	レーズンパン 洋風卵焼き 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	肉うどん 白菜とツナマヨおかか和え 金時豆煮 バナナ お茶	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	ゆかりご飯 太刀魚煮付け 人参しりしり 具だくさん汁 りんご お茶
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 ごはんびざ	牛乳 メロンパン	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	564	530	606	538	511	622
蛋白質(g)	22.3	22.5	21.9	20.0	22.1	22.2
脂質(g)	18.5	17.7	19.4	16.6	12.4	20.1
食塩相当量(g)	1.7	2.0	2.4	1.8	1.1	2.0

	29 月	30 火	31 水
昼食	ハヤシライス たまごサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン エビフライ ポテトサラダ とうもろこしスープ オレンジ 牛乳	小松菜じゃご飯 高野豆腐の煮物 キャベツのごま酢あえ ちゃんこ汁 パイ お茶
おやつ	牛乳 ドーナツ	お茶 焼き芋	牛乳 マカロニきな粉
エネルギー(kcal)	633	489	513
蛋白質(g)	19.9	18.3	20.4
脂質(g)	26.6	16.2	12.3
食塩相当量(g)	1.4	1.2	1.7

★今月の絵本献立★ 『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。絵本からのおいは出てきませんが、絵を見て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”してしまおうです！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。

★お料理で全国制覇★
 今月は東京都『ちゃんこ汁』です。ちゃんこは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることでおいしさが具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいと思います。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそう。三社祭りや神田祭など祭りの“ハシゴ”が楽しそうですね！



5月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年5月 幼児食

	1	2	3	4	5
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ ツナじゃが みそ汁(なめこ) バナナ お茶	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 オレンジ お茶			
エネルギー(kcal)	490	374			
蛋白質(g)	18.8	18.0			
脂質(g)	15.8	8.8			
食塩相当量(g)	1.7	1.0			

	8	9	10	11	12
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 ももヨーグルト お茶	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 中華スープ バナナ お茶	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが・わかめ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	395	374	460	449	403
蛋白質(g)	14.3	17.4	14.4	15.8	11.5
脂質(g)	5.0	4.0	13.5	7.6	13.8
食塩相当量(g)	1.4	1.7	2.2	0.7	1.2

	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さわらの香味焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー 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 揚げだし豆腐 筑前煮 みそ汁(しめじ) バナナ お茶	ご飯 鮭の照り焼き 大根金平煮 みそ汁(青菜・麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	422	426	430	400	359
蛋白質(g)	14.6	17.9	22.0	16.4	14.3
脂質(g)	9.0	7.7	10.0	9.4	7.3
食塩相当量(g)	1.6	2.2	1.8	1.7	1.4

	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さわらの磯焼き ビーフン炒め 味噌汁(麩・じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゆで卵 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 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	452	391	375	374	505
蛋白質(g)	17.7	14.4	9.3	11.6	18.3
脂質(g)	10.1	7.9	5.9	8.7	13.9
食塩相当量(g)	1.6	1.1	1.0	1.3	1.6

	29	30	31
	月	火	水
夕食	ご飯 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	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	437	449	433
蛋白質(g)	14.7	14.7	13.9
脂質(g)	13.6	14.0	10.3
食塩相当量(g)	1.2	1.6	1.4





5月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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。



◎は、かみかみメニューです。

	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん				お茶 お菓子
昼食	ご飯 さばの香味焼き チャプチエ みそ汁(豆腐・青菜) パイナップル お茶	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 あまなつ 牛乳				おにぎり(おかつチーズ) カレーの磯部焼き 即席漬け 豚汁 りんご お茶
おやつ	牛乳 ぶどうゼリー・クッキー	お茶 そばろおにぎり				牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	461	468				390
蛋白質(g)	18.0	17.0				15.3
脂質(g)	14.5	15.8				12.8
食塩相当量(g)	1.4	1.4				1.2

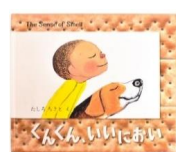
	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 甘辛せんべい	お茶 お菓子
昼食	ご飯 豚肉とごぼうの味噌炒め 新玉葱とツナのオーロラ和え すまし汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	黒糖ロール 鮭のチーズソース焼き スパゲティサラダ オニオンスープ パイナップル 牛乳	ささみの磯部ぶら 春野菜のおかつ和え みそ汁(大根・油揚げ) バナナ お茶	けんちんうどん ポテトフライ 中華風和え キウイ お茶	ご飯 お茶ハンバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) もも缶 お茶	スパゲティポリタン ◎スティック野菜 豆腐スープ バナナ 牛乳
おやつ	牛乳 こいのぼりパイ	お茶 にんじゃおにぎり	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 遠州焼き	牛乳 黒みつ寒天	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	493	451	420	389	416	510
蛋白質(g)	17.1	19.1	17.0	16.6	16.1	16.5
脂質(g)	22.9	12.1	10.6	11.8	14.0	15.6
食塩相当量(g)	1.1	1.7	0.9	2.2	1.0	1.2

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	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 さわらの梅みそ焼き 納豆和え ソーキ汁 パイナップル お茶	カレードッグ キャベツのパイン和え トマト 春雨のスープ メロン 牛乳	ゆかりご飯 さばの照り焼き ◎ごぼうサラダ すまし汁(素麺・人参) キウイ お茶	春野菜のスパゲティ 南瓜のサラダ 押し麦入りスープ オレンジ お茶	ご飯 厚揚げの肉みそ煮 もやしと胡瓜の胡麻和え すまし汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	焼きうどん ツナサラダ 野菜スープ りんご 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 麩のラスク	牛乳 甘食	お茶 ヨーグルト・クラッカー	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	436	352	490	368	467	405
蛋白質(g)	19.7	18.0	16.0	13.6	17.3	15.1
脂質(g)	13.9	13.1	23.1	11.8	14.7	13.1
食塩相当量(g)	0.9	1.5	1.1	1.2	1.4	1.5

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 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) もも缶 お茶	レーズンパン 洋風卵焼き 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 パイナップル お茶	肉うどん 白菜とツナマヨおかつ和え 金時豆煮 バナナ お茶	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	ゆかりご飯 太刀魚煮付け 人参しりしり 具だくさん汁 りんご お茶
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	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	450	461	478	442	451	488
蛋白質(g)	17.8	20.1	17.1	16.2	18.3	19.0
脂質(g)	15.0	16.1	16.4	13.4	12.8	16.3
食塩相当量(g)	1.4	1.8	1.9	1.5	0.9	1.7

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 甘辛せんべい	お茶 紫いもチップ
昼食	ハヤシライス たまごサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン エビフライ ポテトサラダ とうもろこしスープ オレンジ 牛乳	小松菜じゃご飯 高野豆腐の煮物 キャベツのごま酢あえ ちゃんこ汁 パイナップル お茶
おやつ	牛乳 ドーナツ	お茶 焼き芋	牛乳 マカロニきな粉
エネルギー(kcal)	630	416	404
蛋白質(g)	19.2	16.1	15.9
脂質(g)	26.3	13.7	10.7
食塩相当量(g)	1.5	1.1	1.4

★今月の絵本献立★ 『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。絵本からのおいしさは出てきませんが、絵を見ていると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か月通して楽しみます。

★お料理で全国制覇★

今月は東京都『ちゃんこ汁』です。ちゃんことは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることでおいしさが具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいです。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそうです。三社祭りや神田祭など祭りの「ハシゴ」が楽しそうですね！



5月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年5月 乳児食

	1	2	3	4	5
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 鶏の唐揚げ ツナじゃが みそ汁(なめこ) バナナ お茶	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 オレンジ お茶			
エネルギー(kcal)	365	272			
蛋白質(g)	14.6	13.9			
脂質(g)	12.6	7.0			
食塩相当量(g)	1.3	0.8			

	8	9	10	11	12
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さわらの幽庵焼き さつま芋のいとこ煮 みそ汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 ももヨーグルト お茶	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 中華スープ バナナ お茶	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(じゃが・わかめ) りんご お茶
エネルギー(kcal)	291	263	341	332	298
蛋白質(g)	10.9	10.4	11.0	12.1	8.7
脂質(g)	3.9	2.4	10.7	6.0	11.0
食塩相当量(g)	1.1	1.3	1.8	0.6	1.0

	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さわらの香味焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー 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 揚げだし豆腐 筑前煮 みそ汁(しめじ) バナナ お茶	ご飯 鮭の照り焼き 大根金平煮 みそ汁(青菜・麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	306	325	329	293	262
蛋白質(g)	10.8	13.8	17.7	12.6	11.0
脂質(g)	6.8	6.1	8.2	7.5	5.8
食塩相当量(g)	1.3	1.8	1.5	1.3	1.2

	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 さわらの磯焼き ビーフン炒め 味噌汁(麩・じゃが芋) ゼリー お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゆで卵 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 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	344	288	292	272	387
蛋白質(g)	13.6	11.0	7.7	8.8	14.1
脂質(g)	8.0	6.2	5.6	6.9	11.1
食塩相当量(g)	1.3	0.9	0.9	1.0	1.3

	29	30	31
	月	火	水
夕食	ご飯 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	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	325	342	319
蛋白質(g)	11.3	11.3	10.7
脂質(g)	10.8	11.1	8.1
食塩相当量(g)	1.0	1.3	1.0



5月献立表(昼)

ひばり保育園 2023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フレッシュできる機会となるといいですね。



	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん				お茶 お菓子
昼食	お粥 タラのしょうゆ煮 ビーフンと野菜煮 みそ汁(豆腐・青菜) りんご お茶	にゅうめん スティック胡瓜 スティックさつま バナナ お茶				おつかひ お粥 白身魚の磯煮 野菜の煮浸し 具だくさん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 りんごゼリー・人参チップ	お茶 ゆかり粥				お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	234	229				216
蛋白質(g)	7.5	7.0				6.7
脂質(g)	2.0	1.2				6.2
食塩相当量(g)	1.0	0.7				0.9

	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	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	お粥 味噌鶏つくね 新玉葱とツナの煮物 すまし汁(白菜・えのき) バナナ お茶	食パン 鮭の洋風煮 スパゲティサラダ オニオンスープ りんご お茶	お粥 のり入りつくね 春野菜のおかか煮 みそ汁(大根) バナナ お茶	けんちんうどん 蒸しじゃが芋 きゅうりと人参煮 りんご お茶	お粥 豆腐入りつくね 白菜の煮浸し みそ汁(キャベツ・小松菜) 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 こいのぼりサンド	お茶 にんじん粥	お茶 南瓜茶巾	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 ヨーグルト	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	257	214	199	204	204	341
蛋白質(g)	12.4	9.1	9.6	7.2	10.4	10.2
脂質(g)	5.3	5.0	2.7	2.0	4.3	5.3
食塩相当量(g)	1.0	1.1	0.7	1.0	0.9	1.0

	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 塩せんべい	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	ゆかり粥 カレーの照り焼き きゅうりスティック すまし汁(素麺・人参) バナナ お茶	スパゲティ野菜あんかけ マッシュカボチャ 押し麦入りスープ りんご お茶	お粥 豆腐の肉みそ煮 スティック野菜煮 すまし汁(玉葱・白菜) バナナ お茶	あんかけにゅうめん ツナサラダ風 野菜スープ りんご 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 ヨーグルト・人参チップ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	234	176	289	252	216	286
蛋白質(g)	11.5	7.8	8.0	8.4	8.8	10.4
脂質(g)	3.4	4.2	13.1	2.1	5.2	3.1
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.6	1.2	0.6	1.1

	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土
朝 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 野菜入りつくね 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	肉うどん(離乳) 白菜とツナのおかか煮 さつま芋 バナナ 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	ゆかり粥 赤魚煮付け 人参の土佐煮 具だくさん汁 りんご お茶
おやつ	お茶 バナナ	お茶 きなこ粥	お茶 ぼうろ	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)	195	246	234	233	268	234
蛋白質(g)	7.0	12.1	6.1	8.6	9.1	10.7
脂質(g)	3.6	6.9	5.4	1.4	7.5	3.1
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.9	1.0	0.8	1.1

	29 月	30 火	31 水
朝 おやつ	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ
昼食	トマトシチュー粥 ゆで卵 蒸し南瓜 りんご お茶	食パン 白身魚煮付け マッシュポテト やさいスープ バナナ お茶	青菜粥 豆腐の煮物 キャベツの煮浸し ちゃんこ汁 りんご お茶
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 焼き芋	お茶 マカロニきな粉
エネルギー(kcal)	252	213	224
蛋白質(g)	9.0	8.0	7.2
脂質(g)	7.8	2.8	3.9
食塩相当量(g)	0.4	0.9	0.9

★今月の絵本献立★ 『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。絵本からのおいは出てきませんが、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か月通して楽しみます。

★お料理で全国制覇★

今月は東京都『ちゃんこ汁』です。ちゃんこは本来、相撲部屋で力士が作る手料理の全てを指すようです。そのなかでも広く知られているのが鍋料理で、ちゃんこ鍋です。肉や野菜、魚介類などさまざまな食材を用いることでおいしさが具材に味がしみ、おいしいちゃんこ鍋が出来ます。今回は、力士に替わり給食室が豪快にちゃんこを作って味わいたいと思います。また、東京(江戸)の5月は祭り月だそうです。三社祭りや神田祭など祭りの「ハシゴ」が楽しそうですね！



5月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年5月 離乳食

	1	2	3	4	5
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 鶏つくねの煮物 じゃが煮 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 鶏肉の味噌煮 沢煮椀 りんご お茶			
エネルギー(kcal)	169	159			
蛋白質(g)	7.1	9.5			
脂質(g)	3.5	4.2			
食塩相当量(g)	1.0	0.7			

	8	9	10	11	12
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 蒸し魚 さつま芋煮 みそ汁(キャベツ) りんご お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶	お粥 肉じゃが 煮浸し ゆで卵 ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 豆腐そぼろ煮 さつま芋の甘煮 中華スープ バナナ お茶	お粥 蒸しカレー ブロッコリーのおかか煮 味噌汁(じゃが芋) りんご お茶
エネルギー(kcal)	158	188	191	194	158
蛋白質(g)	6.2	9.1	9.1	8.2	5.8
脂質(g)	0.8	2.2	5.8	3.2	5.0
食塩相当量(g)	0.7	1.1	0.6	0.6	0.7

	15	16	17	18	19
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 八宝菜風 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	お粥 カレー煮魚 大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶	お粥 鶏つくね ツナじゃが みそ汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 豆腐のおろし煮 そぼろ人参 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 鮭の照り煮 大根金平煮 みそ汁(青菜・麩) りんご お茶
エネルギー(kcal)	151	210	200	168	148
蛋白質(g)	6.2	6.5	11.4	8.0	6.9
脂質(g)	1.4	6.4	5.4	4.2	3.4
食塩相当量(g)	0.9	1.1	1.3	1.0	1.1

	22	23	24	25	26
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 鮭の磯煮 ビーフンとやさい煮 味噌汁(麩・じゃが芋) ゼリー お茶	お粥 クリーム煮 きゅうり煮 ゆで卵 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 野菜と豆腐のしょうゆ煮 蒸し野菜 みそ汁(青菜・麩) りんご お茶	お粥 ハンバーグ(離乳) 蒸し南瓜 みそ汁(玉葱) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	216	159	155	136	201
蛋白質(g)	8.3	7.5	6.5	6.0	8.3
脂質(g)	4.1	4.5	3.2	2.2	2.2
食塩相当量(g)	1.2	0.5	0.6	0.8	0.8

	29	30	31
	月	火	水
夕食	お粥 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	お粥 鮭の煮付け 蒸しさつま けんちん汁(みそ) ゼリー お茶	お粥 野菜そぼろあん じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	207	223	163
蛋白質(g)	6.5	7.2	6.4
脂質(g)	7.8	3.7	1.3
食塩相当量(g)	0.8	1.0	0.8

