



# 5月献立表(昼)

ひばり保育園 2024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	2	3	4
		水	木	金	土
昼食		ご飯 鶏肉のカレー焼き 人参しりしり すまし汁(玉葱・そうめん) もも缶 お茶	ご飯 さばの塩焼き ◎根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) オレンジ お茶		
おやつ		牛乳 麩のラスク	牛乳 クリームパン		
エネルギー(kcal)			571	559	
蛋白質(g)			24.2	19.0	
脂質(g)			22.5	19.7	
食塩相当量(g)			1.0	1.5	

	6	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金	土
昼食		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・わかめ) オレンジ お茶	ロールパン 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 りんご 牛乳	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・油揚げ) もも缶 牛乳	ご飯 つくねバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶	焼きそば 大根サラダ わかめスープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 こいのぼりパイ	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		591	529	576	505	461
蛋白質(g)		21.6	24.3	24.7	20.8	16.2
脂質(g)		23.3	18.7	19.2	13.7	17.0
食塩相当量(g)		1.5	2.4	1.6	1.6	1.6

	13	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) もも缶 お茶	ご飯 鯖の梅味噌焼き 春雨サラダ ちゃんこ汁 りんご 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 オレンジ 牛乳	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ チーズ レタススープ キウイ お茶	ご飯 治部煮 春野菜のおかか和え めった汁 バナナ お茶	中華風混ぜご飯 小松菜のツナ和え 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	お茶 五平餅	牛乳 メロンパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	553	552	530	548	619	537
蛋白質(g)	21.9	22.4	22.5	21.9	25.8	18.2
脂質(g)	16.9	18.0	17.6	19.3	16.0	13.4
食塩相当量(g)	1.7	1.2	2.0	1.8	1.9	1.2

	20	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金	土
昼食	ご飯 ◎鶏ごぼう炒め ほうれん草のたくあん和え すまし汁(白菜・えのき) キウイ お茶	黒糖ロール 魚のチーズパン粉焼き ポテトサラダ やさしいスープ りんご 牛乳	サラダ寿司 れんこんと人参のおかか煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) もも缶 お茶	肉うどん ツナマヨおかか和え 金時豆煮 オレンジ お茶	ご飯 鮭フライ キャロットマリネ みそ汁(しめじ・キャベツ) バナナ お茶	スパゲティナポリタン ツナサラダ 野菜スープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 蒸しじゃが	お茶 にんじゃおにぎり	牛乳 やさしいゼリー・あまからせんべい	牛乳 スイートポテトトースト	牛乳 ロールカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	433	487	475	551	579	395
蛋白質(g)	20.1	21.8	17.3	20.8	21.0	13.4
脂質(g)	7.3	12.4	8.4	19.1	18.2	13.5
食塩相当量(g)	1.5	1.8	1.3	1.9	1.2	1.7

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ すまし汁(玉葱・麩) オレンジ お茶	ロールパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ もも缶 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) キウイ お茶	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 りんご お茶	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶
おやつ	牛乳 遠州焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ドーナツ	牛乳 もちもちチーズパン	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	589	467	620	572	644
蛋白質(g)	27.0	21.1	24.7	21.6	24.0
脂質(g)	18.0	15.4	22.0	20.6	22.9
食塩相当量(g)	1.9	1.6	1.6	1.8	1.5

### ◇お料理で全国制覇◇

今月の石川県は、伝統的な文化や芸能が多く魅力あふれた県です。山海の幸にも恵まれているのでおいしい料理もいっぱい。「鶏肉の治部煮」は肉に小麦粉をまぶしているためとろみがあるのが特徴で名前の由来は『じぶじぶと煮る・人名にちなむ』など諸説あります。また、一緒に提供する「めった汁」とは、一般家庭料理で豚汁のこと。1つ違うところは、通常じゃがいもを使うところ さつまいもを使っているところ。子どもたちには替え歌を作って地域と食べ物を紹介していきます。

♪ いしかわうまいものうた ♪ \* 大坂うまいものの歌の替え歌です \*

いしかわには うまいもんが いっぱいあるんやよ~ めった汁る じぶに たつたんうめえ  
いしかわには すてきなところが いっぱいあるんやよ~ のとはんとう けんろくえん かなざわじょう





# 5月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年5月 幼児食

		1	2	3
		水	木	金
夕食		ご飯 カレーの甘味噌焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	ご飯 玉子焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁(白菜) バナナ お茶	
エネルギー(kcal)		431	372	
蛋白質(g)		12.3	10.4	
脂質(g)		12.1	10.1	
食塩相当量(g)		1.6	0.9	

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食		ご飯 白身魚のフライ パンサンスウ みそ汁(里芋・わかめ) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 鯖の香味焼き れんこんの金平 みぞれ汁 オレンジ お茶	ご飯 ポトフ 野菜サラダ ゆで卵 バナナ お茶
エネルギー(kcal)		405	425	358	423
蛋白質(g)		16.1	19.2	14.0	12.8
脂質(g)		7.6	8.8	5.0	11.2
食塩相当量(g)		1.4	1.7	1.5	0.9

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(そうめん) ヨーグルト 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) オレンジ お茶	ご飯 鮭の南部焼き ひじき煮 すまし汁(玉葱) りんご お茶	オムライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 さばの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶
エネルギー(kcal)	457	347	400	478	437
蛋白質(g)	18.9	17.8	16.8	12.5	15.4
脂質(g)	10.9	4.1	9.4	17.3	15.4
食塩相当量(g)	1.5	1.6	1.2	1.4	1.6

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なす) りんご お茶	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) バナナ お茶	ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き さつま芋サラダ キャベツのスープ ヨーグルト お茶	ご飯 鮭の味噌焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋煮 すまし汁(小松菜) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	372	394	456	435	389
蛋白質(g)	17.4	11.0	14.9	18.4	13.3
脂質(g)	5.8	6.2	11.1	9.5	10.2
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.2	1.9	1.4

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 青梗菜と厚揚げ炒め れんこんの金平 赤だし(なめこ) ヨーグルト お茶	ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ オレンジ お茶	ご飯 チキンカツ ウイナーソテー みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶	ご飯 カレーの照り焼き マカロニサラダ みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 さばの竜田揚げ 厚揚げの煮物 みそ汁(里芋) りんご お茶
エネルギー(kcal)	426	426	521	433	469
蛋白質(g)	15.1	15.9	18.7	11.9	18.6
脂質(g)	10.0	13.5	18.4	12.3	17.6
食塩相当量(g)	1.9	1.1	1.4	1.3	1.5



# 5月献立表(昼)

ひばり保育園 2024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	2	3	4
		水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 クラッカー	お茶 ビスケット		
昼食		ご飯 鶏肉のカレー焼き 人参しりしり すまし汁(玉葱・そうめん) もも缶 お茶	ご飯 さばの塩焼き ◎根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) オレンジ お茶		
おやつ		牛乳 麩のラスク	牛乳 クリームパン		
エネルギー(kcal)		482	468		
蛋白質(g)		20.0	15.6		
脂質(g)		20.5	17.2		
食塩相当量(g)		0.9	1.3		

	6	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食		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・わかめ) オレンジ お茶	ロールパン 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 りんご 牛乳	ロールパン 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・油揚げ) もも缶 お茶	ご飯 つくねバーグ 白菜の昆布和え みそ汁(キャベツ・小松菜) キウイ お茶	焼きそば 大根サラダ わかめスープ オレンジ お茶
おやつ		牛乳 こいのぼりパイ	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・のりせんべい	牛乳 丸ぼうろ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)		457	454	462	419	451
蛋白質(g)		17.0	19.8	20.3	16.7	14.1
脂質(g)		18.6	16.3	16.3	12.9	15.1
食塩相当量(g)		1.2	2.0	1.4	1.4	1.4

	13	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ふわふわ卵焼き 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) もも缶 お茶	ご飯 鯖の梅味噌焼き 春雨サラダ ちゃんこ汁 りんご お茶	ロールパン ドライカレー キャベツのパン和え トマト 春雨のスープ オレンジ 牛乳	和風スパゲティ かぼちゃのサラダ チーズ レタススープ キウイ お茶	ご飯 治部煮 春野菜のおかか和え めった汁 バナナ お茶	中華風混ぜご飯 小松菜のツナ和え 中華スープ オレンジ お茶
おやつ	牛乳 コーンフレーククッキー	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	お茶 五平餅	牛乳 メロンパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	430	458	466	481	488	474
蛋白質(g)	17.2	18.2	18.1	18.3	20.5	15.2
脂質(g)	13.5	14.9	15.9	17.7	13.9	12.1
食塩相当量(g)	1.4	1.0	1.6	1.6	1.6	1.1

	20	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 お菓子
昼食	ご飯 ◎鶏ごぼう炒め ほうれん草のたくあん和え すまし汁(白菜・えのき) キウイ お茶	黒糖ロール 魚のチーズパン粉焼き ポテトサラダ やさしいスープ りんご 牛乳	サラダ寿司 れんこんと人参のおかか煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) もも缶 お茶	肉うどん ツナマヨおかか和え 金時豆煮 オレンジ お茶	ご飯 鮭フライ キャロットマリネ みそ汁(しめじ・キャベツ) バナナ お茶	スパゲティボリタン ツナサラダ 野菜スープ りんご 牛乳
おやつ	牛乳 蒸しじゃが	お茶 にんじゃおにぎり	牛乳 やさしいゼリー・あまからせんべい	牛乳 スイートポテトトースト	牛乳 ロールカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	324	426	389	469	479	399
蛋白質(g)	15.6	17.9	13.6	17.3	17.1	11.9
脂質(g)	5.8	11.7	6.7	15.9	16.7	12.3
食塩相当量(g)	1.2	1.5	1.0	1.5	1.1	1.5


	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) マカロニサラダ すまし汁(玉葱・麩) オレンジ お茶	ロールパン 若草焼き 梅風味サラダ ミネストローネ もも缶 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き チャプチェ みそ汁(豆腐・青菜) キウイ お茶	しょうゆラーメン ひじきサラダ 大学芋 りんご お茶	ハヤシライス ◎ごぼうサラダ チーズ バナナ お茶
おやつ	牛乳 遠州焼き	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ドーナツ	牛乳 もちもちチーズパン	豆乳 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	473	395	520	508	515
蛋白質(g)	21.7	17.3	19.9	18.2	19.5
脂質(g)	15.1	12.6	20.1	18.8	19.2
食塩相当量(g)	1.6	1.3	1.4	1.6	1.3

◇お料理で全国制覇◇

今月の石川県は、伝統的な文化や芸能が多く魅力あふれた県です。山海の幸にも恵まれているのでおいしい料理もいっぱいです。「鶏肉の治部煮」は肉に小麦粉をまぶしているためとろみがあるのが特徴で名前の由来は「じぶじぶと煮る・人名になむ」など諸説あります。また、一緒に提供する「めった汁」とは、一般家庭料理で豚汁のこと。1つ違うところは、通常じゃがいもを使うところ さつまいもを使っているところ。子どもたちには替え歌を作って地域と食べ物を紹介していきます。

♪ いしかわうまいものうた ♪ \* 大坂うまいもの歌の替え歌です \*

いしかわには うまいもんが いっぱいあるんやよ~ めった汁る じぶに たつだんうめえ  
いしかわには すてきなところが いっぱいあるんやよ~ のとはんとう けんろくえん かなざわじょう






# 5月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年5月 乳児食

		1	2	3
		水	木	金
夕食		ご飯 カレーの甘味噌焼き 大根金平煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	ご飯 玉子焼き ブロッコリーサラダ すまし汁(白菜) バナナ お茶	
エネルギー(kcal)		327	279	
蛋白質(g)		9.4	7.9	
脂質(g)		9.6	8.0	
食塩相当量(g)		1.3	0.7	

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食		ご飯 白身魚のフライ パンサンスウ みそ汁(里芋・わかめ) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏肉のソテー ツナじゃが みそ汁(しめじ) ゼリー お茶	ご飯 鯖の香味焼き れんこんの金平 みぞれ汁 オレンジ お茶	ご飯 ポトフ 野菜サラダ ゆで卵 バナナ お茶
エネルギー(kcal)		309	324	256	311
蛋白質(g)		12.9	14.8	10.6	9.7
脂質(g)		6.2	7.0	3.9	8.9
食塩相当量(g)		1.2	1.4	1.2	0.7

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 カレー風味焼き 筑前煮 みそ汁(そうめん) ヨーグルト 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) オレンジ お茶	ご飯 鮭の南部焼き ひじき煮 すまし汁(玉葱) りんご お茶	オムライス れんこんサラダ 白菜の豆乳スープ ヨーグルト お茶	ご飯 さばの照り焼き 厚揚げの煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶
エネルギー(kcal)	351	232	293	368	322
蛋白質(g)	15.2	10.7	13.0	10.1	11.8
脂質(g)	8.9	2.4	7.4	14.0	12.3
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.0	1.2	1.3

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 豆腐入りハンバーグ ブロッコリーのおかか和え みそ汁(なす) りんご お茶	ご飯 焼き餃子 なすのそぼろ煮 中華スープ(春雨) バナナ お茶	ご飯 鶏肉と玉葱の甘辛焼き さつま芋サラダ キャベツのスープ ヨーグルト お茶	ご飯 鯖の味噌焼き 切干大根煮 かきたま汁 ゼリー お茶	ご飯 豚肉の野菜炒め 里芋煮 すまし汁(小松菜) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	270	316	345	330	284
蛋白質(g)	13.4	9.2	12.0	14.3	10.1
脂質(g)	4.6	5.9	9.1	7.5	8.1
食塩相当量(g)	1.2	1.2	1.0	1.5	1.1

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 青梗菜と厚揚げ炒め れんこんの金平 赤だし(なめこ) ヨーグルト お茶	ご飯 ホイコーロー 蒸し野菜サラダ じゃが芋のスープ オレンジ お茶	ご飯 チキンカツ ウイナーソテー みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶	ご飯 カレーの照り焼き マカロニサラダ みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	ご飯 さばの竜田揚げ 厚揚げの煮物 みそ汁(里芋) りんご お茶
エネルギー(kcal)	326	313	399	326	348
蛋白質(g)	12.1	12.3	14.5	8.9	14.4
脂質(g)	8.2	10.7	14.7	9.7	14.0
食塩相当量(g)	1.5	0.8	1.1	1.0	1.2



# 5月献立表(昼)

ひばり保育園 2024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。



		1	2	3	4
		水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 塩せんべい	お茶 クッキー		
昼食		お粥 鶏肉だんご煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(玉葱・そうめん) りんご お茶	お粥 蒸しカレー 根菜煮 みそ汁(小松菜・えのき) バナナ お茶		
おやつ		お茶 麩のラスク	お茶 豆乳フレンチトースト		
エネルギー(kcal)		232	288		
蛋白質(g)		9.9	7.9		
脂質(g)		7.1	9.2		
食塩相当量(g)		0.6	1.2		

	6	7	8	9	10	11
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ		お茶 おこめせん	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食		お粥 豆腐の肉みそ煮 キャベツと胡瓜煮 すまし汁(玉葱・わかめ) 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 鶏肉だんご煮 新玉葱とツナの煮物 みそ汁(じゃが芋・油揚げ) バナナ 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) りんご お茶	やさい煮にゆめん 大根サラダ(離乳) 白菜のスープ バナナ お茶
おやつ		お茶 こいのぼりサンド	お茶 磯粥	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 南瓜茶巾	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		243	194	243	241	324
蛋白質(g)		10.1	8.7	14.3	10.8	12.4
脂質(g)		4.0	3.7	6.1	6.3	6.4
食塩相当量(g)		1.2	1.0	1.3	0.8	1.2

	13	14	15	16	17	18
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 焼きつくね 納豆和え みそ汁(わかめ・大根) りんご お茶	お粥 カレーの甘味噌焼き じゃがいもと人参煮 ちゃんこ汁 りんご お茶	食パン ケチャップ煮 キャベツの煮浸し トマト チキンスープ 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 りんご お茶	お粥 治部煮風だんご 春野菜のおかか煮 めった汁 バナナ お茶	中華風混ぜ粥 白菜と小松菜の煮浸し 中華スープ バナナ お茶
おやつ	お茶 たまごポーロ	お茶 ヨーグルト・塩せんべい	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 マカロニきな粉	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	249	272	237	296	256	267
蛋白質(g)	11.5	9.8	12.7	12.3	10.5	8.4
脂質(g)	4.6	9.8	5.3	3.2	4.0	4.0
食塩相当量(g)	0.6	0.8	1.0	1.4	0.8	0.6

	20	21	22	23	24	25
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 お菓子
昼食	お粥 味噌鶏つくね ほうれん草の煮浸し すまし汁(白菜・えのき) バナナ お茶	食パン たららの洋風煮 ポテトサラダ(離乳) やさいスープ りんご お茶	ツナとやさい粥 人参のそぼろ煮 トマト すまし汁(そうめん・ほうれん草) バナナ お茶	肉そうめん(離乳) 白菜とツナのおかか煮 豆腐の醤油煮 りんご お茶	お粥 鮭の煮つけ キャロットサラダ(離乳) みそ汁(しめじ・キャベツ) バナナ お茶	スパゲティマトソース ツナサラダ(離乳) 野菜スープ りんご お茶
おやつ	お茶 蒸しじゃが	お茶 人参粥	お茶 ゼリー・せんべい	お茶 スイートポテトパン	お茶 いちご蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	188	199	238	366	244	256
蛋白質(g)	10.2	8.2	10.2	15.2	8.0	10.1
脂質(g)	2.3	3.3	1.8	6.7	2.4	5.3
食塩相当量(g)	0.6	1.1	0.6	1.3	1.0	1.1

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 せんべい	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 鶏肉のり塩だんご マカロニ野菜煮 すまし汁(玉葱・麩) バナナ お茶	食パン 蒸しカレー おかか煮 ミネストローネ バナナ お茶	お粥 カレーの照り煮 ピーフと野菜煮 みそ汁(豆腐・青菜) りんご お茶	にゅうめん スティック胡瓜 さつま芋の甘煮 りんご お茶	お粥 トマト煮 ステック野菜 バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 きなこ粥	お茶 おやつカステラ	お茶 ミルク蒸しパン	お茶 ヨーグルト・クッキー
エネルギー(kcal)	260	217	285	233	236
蛋白質(g)	11.5	8.3	7.4	8.1	10.4
脂質(g)	6.9	6.1	11.3	1.5	6.3
食塩相当量(g)	0.7	0.7	0.9	0.8	0.4

### ◇お料理で全国制覇◇

今月の石川県は、伝統的な文化や芸能が多く魅力あふれた県です。山海の幸にも恵まれているのでおいしい料理もいっぱいです。「鶏肉の治部煮」は肉に小麦粉をまぶしているためとろみがあるのが特徴で名前の由来は「じぶじぶと煮る・人名になむ」など諸説あります。また、一緒に提供する「めった汁」とは、一般家庭料理で豚汁のこと。1つ違うところは、通常じゃがいもを使うところ さつまいもを使っているところ。子どもたちには替え歌を作って地域と食べ物を紹介していきます。

♪ いしかわうまいものうた ♪ \* 大坂うまいもの歌の替え歌です \*

いしかわには うまいもんが いっぱいあるんやよ~ めったじる じぶに たつだんうめえ  
いしかわには すてきなところが いっぱいあるんやよ~ のとはんとう けんろくえん かなざわじょう





# 5月献立表(夕)

ひばり保育園 2024年5月 離乳食

		1	2	3
		水	木	金
夕食		お粥 カレーの甘味噌焼き 大根煮 みそ汁(なす) ゼリー お茶	お粥 蒸しカレー ブロッコリー煮 すまし汁(白菜) バナナ お茶	
エネルギー(kcal)		199	150	
蛋白質(g)		5.3	4.9	
脂質(g)		4.9	4.7	
食塩相当量(g)		1.1	0.6	

	6	7	8	9	10
	月	火	水	木	金
夕食		お粥 白身魚の煮つけ(ホキ) 煮浸し みそ汁(里芋) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鶏肉のそぼろ煮 ツナじゃが みそ汁(麩) ゼリー お茶	お粥 カレー煮魚 花やさい煮 みぞれ汁 りんご お茶	お粥 ポトフ 野菜サラダ(離乳) バナナ お茶
エネルギー(kcal)		137	241	160	137
蛋白質(g)		7.4	13.7	4.9	5.2
脂質(g)		2.0	4.7	4.6	1.8
食塩相当量(g)		1.1	1.4	0.9	0.4

	13	14	15	16	17
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 タラのだし煮 根菜煮 みそ汁(そうめん) ヨーグルト(離乳) 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) バナナ お茶	お粥 鮭のだし煮 ふかし芋 すまし汁(玉葱) りんご お茶	雑炊 野菜の煮浸し 白菜の豆乳スープ ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 白身魚煮 人参の煮物 みそ汁(南瓜) りんご お茶
エネルギー(kcal)	140	152	189	152	133
蛋白質(g)	7.4	9.2	7.4	6.4	6.4
脂質(g)	1.9	2.2	3.9	4.1	0.8
食塩相当量(g)	1.1	1.0	0.7	0.7	1.1

	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 ハンバーグ(離乳) ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(なす) りんご お茶	お粥 白菜ひき肉煮 なすのやわらか煮 中華スープ(春雨) バナナ お茶	お粥 鶏つくね さつま芋茶巾 キャベツのスープ ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鮭の味噌煮 大根煮 みそ汁(玉葱) ゼリー お茶	お粥 鶏やさい煮 里芋煮 すまし汁(小松菜) りんご お茶
エネルギー(kcal)	158	154	166	196	144
蛋白質(g)	8.5	6.5	8.9	6.7	7.2
脂質(g)	2.9	3.2	3.0	3.5	1.6
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.5	1.0	0.7

	27	28	29	30	31
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 青梗菜と豆腐煮 れんこんもち 赤だし(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 鶏肉と野菜煮 蒸し野菜 じゃが芋のスープ りんご お茶	お粥 チキンバーグ キャベツの中華煮 みそ汁(南瓜・わかめ) バナナ お茶	お粥 カレーの照り焼き マカロニ煮 みそ汁(豆腐) ゼリー お茶	お粥 タラの煮つけ 人参の煮物 みそ汁(里芋) りんご お茶
エネルギー(kcal)	182	143	156	225	133
蛋白質(g)	7.3	6.5	7.0	6.8	6.0
脂質(g)	3.8	2.0	3.6	6.6	0.8
食塩相当量(g)	1.0	0.5	0.8	1.1	1.1