



5月献立表

聖隷こども園めぐみ 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 |
| 昼食          |  |  | ご飯<br>さばの塩焼き<br>◎根菜煮<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>オレンジ<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>人参しりしり<br>すまし汁(白菜・素麺)<br>もも缶<br>お茶 |   |   |
| おやつ         |  |  | 牛乳<br>ふかし芋                                         | 牛乳<br>あんまん                                           |   |   |
| エネルギー(kcal) |  |  | 592                                                | 553                                                  |   |   |
| 蛋白質(g)      |  |  | 18.7                                               | 23.4                                                 |   |   |
| 脂質(g)       |  |  | 16.0                                               | 17.3                                                 |   |   |
| 食塩相当量(g)    |  |  | 1.5                                                | 1.0                                                  |   |   |

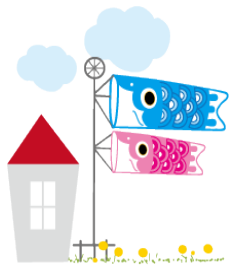
|             | 6 | 7                                                           | 8                                                       | 9                                                            | 10                                                    | 11                                   |
|-------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|             | 月 | 火                                                           | 水                                                       | 木                                                            | 金                                                     | 土                                    |
| 昼食          |   | ご飯<br>厚揚げの肉みそ煮<br>もやしと胡瓜の胡麻和え<br>すまし汁(玉葱・わかめ)<br>オレンジ<br>お茶 | ロールパン<br>鮭のチーズソース焼き<br>スパゲティサラダ<br>オニオンスープ<br>りんご<br>牛乳 | ご飯<br>鶏肉の山賊焼き<br>新玉葱とツナのオーロラ和え<br>みそ汁(じゃが芋・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 | ご飯<br>つくねバーグ<br>白菜の昆布和え<br>みそ汁(キャベツ・小松菜)<br>キウイ<br>お茶 | 焼きそば<br>大根サラダ<br>わかめスープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         |   | 牛乳<br>ドーナツ                                                  | お茶<br>こいのぼりごはん                                          | 豆乳<br>ヨーグルト・のりせんべい                                           | 牛乳<br>クリームパン                                          | 牛乳<br>お菓子                            |
| エネルギー(kcal) |   | 605                                                         | 500                                                     | 599                                                          | 526                                                   | 490                                  |
| 蛋白質(g)      |   | 22.3                                                        | 23.3                                                    | 25.2                                                         | 21.2                                                  | 16.2                                 |
| 脂質(g)       |   | 21.1                                                        | 16.9                                                    | 19.1                                                         | 16.1                                                  | 17.6                                 |
| 食塩相当量(g)    |   | 1.5                                                         | 2.2                                                     | 1.6                                                          | 1.6                                                   | 1.6                                  |

|             | 13                                                | 14                                                 | 15                                                  | 16                                             | 17                                                | 18                                         |
|-------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|             | 月                                                 | 火                                                  | 水                                                   | 木                                              | 金                                                 | 土                                          |
| 昼食          | ご飯<br>ふわふわ卵焼き<br>納豆和え<br>みそ汁(わかめ・大根)<br>もも缶<br>お茶 | カレードッグ<br>キャベツのパイン和え<br>トマト<br>春雨のスープ<br>バナナ<br>牛乳 | ゆかりご飯<br>鯖の梅味噌焼き<br>春雨サラダ<br>かきたま汁(青菜)<br>メロン<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉の治部煮<br>春野菜のおかか和え<br>めった汁<br>キウイ<br>お茶 | 和風スパゲティ<br>かぼちゃのサラダ<br>チーズ<br>レタススープ<br>りんご<br>お茶 | 中華風混ぜご飯<br>小松菜のツナ和え<br>中華スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>コーンフレーククッキー                                 | お茶<br>五平餅                                          | 豆乳<br>ヨーグルト・ウエハース                                   | 牛乳<br>マカロニきな粉                                  | 牛乳<br>メロンパン                                       | 牛乳<br>お菓子                                  |
| エネルギー(kcal) | 553                                               | 558                                                | 551                                                 | 593                                            | 541                                               | 537                                        |
| 蛋白質(g)      | 21.9                                              | 22.6                                               | 22.8                                                | 25.7                                           | 21.6                                              | 18.2                                       |
| 脂質(g)       | 16.9                                              | 17.7                                               | 17.6                                                | 16.0                                           | 19.3                                              | 13.4                                       |
| 食塩相当量(g)    | 1.7                                               | 2.0                                                | 1.4                                                 | 1.9                                            | 1.8                                               | 1.2                                        |

|             | 20                                                             | 21                                                    | 22                                      | 23                                                           | 24                                                   | 25                                        |
|-------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|             | 月                                                              | 火                                                     | 水                                       | 木                                                            | 金                                                    | 土                                         |
| 昼食          | ご飯<br>鶏肉とごぼうの味噌炒め<br>ほうれん草のたくあん和え<br>すまし汁(白菜・えのき)<br>キウイ<br>お茶 | レーズンパン<br>魚のチーズパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>やさいスープ<br>りんご<br>牛乳 | 肉うどん<br>ツナマヨおかか和え<br>金時豆煮<br>オレンジ<br>お茶 | サラダ寿司<br>◎れんこんと人参のおかか煮<br>トマト<br>すまし汁(素麺・ほうれん草)<br>もも缶<br>お茶 | ご飯<br>鮭フライ<br>キャロットマリネ<br>みそ汁(しめじ・キャベツ)<br>バナナ<br>お茶 | スパゲティナポリタン<br>ツナサラダ<br>白菜スープ<br>りんご<br>牛乳 |
| おやつ         | 牛乳<br>じゃがバター                                                   | お茶<br>にんじゃおにぎり                                        | 牛乳<br>スイートポテトtoast                      | 牛乳<br>やさいゼリー・あまからせんべい                                        | 牛乳<br>ロールカステラ                                        | お茶<br>お菓子                                 |
| エネルギー(kcal) | 454                                                            | 462                                                   | 550                                     | 469                                                          | 563                                                  | 384                                       |
| 蛋白質(g)      | 20.1                                                           | 21.6                                                  | 20.7                                    | 17.1                                                         | 20.9                                                 | 13.3                                      |
| 脂質(g)       | 9.7                                                            | 11.9                                                  | 19.0                                    | 7.9                                                          | 16.5                                                 | 13.0                                      |
| 食塩相当量(g)    | 1.6                                                            | 1.9                                                   | 1.9                                     | 1.3                                                          | 1.2                                                  | 1.6                                       |

|             | 27                                                      | 28                                              | 29                                                | 30                                     | 31                                    |
|-------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
|             | 月                                                       | 火                                               | 水                                                 | 木                                      | 金                                     |
| 昼食          | ご飯<br>鶏の唐揚げ(のり塩)<br>マカロニサラダ<br>すまし汁(玉葱・麩)<br>オレンジ<br>お茶 | 黒糖ロール<br>若草焼き<br>梅風味サラダ<br>ミネストローネ<br>もも缶<br>牛乳 | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>チャブチエ<br>みそ汁(豆腐・青菜)<br>キウイ<br>お茶 | しょうゆラーメン<br>ひじきサラダ<br>大学芋<br>りんご<br>お茶 | ハヤシライス<br>◎ごぼうサラダ<br>チーズ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>お好み焼き                                             | お茶<br>きなこのおはぎ                                   | 牛乳<br>ロールパイ                                       | 牛乳<br>もちもちチーズパン                        | 豆乳<br>ヨーグルト・クッキー                      |
| エネルギー(kcal) | 597                                                     | 484                                             | 580                                               | 543                                    | 668                                   |
| 蛋白質(g)      | 27.9                                                    | 20.5                                            | 23.9                                              | 21.5                                   | 24.7                                  |
| 脂質(g)       | 17.1                                                    | 15.0                                            | 22.7                                              | 17.5                                   | 24.1                                  |
| 食塩相当量(g)    | 1.9                                                     | 2.1                                             | 1.7                                               | 1.8                                    | 1.5                                   |

◎は、かみかみメニューです。



◇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 さつまいもを使用しています。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〜 めったじる じぶに たったんうめえ  
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

聖隷こども園めぐみ 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。



|             |  |  | 1                                                  | 2                                                    | 3 | 4 |
|-------------|--|--|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---|---|
|             |  |  | 水                                                  | 木                                                    | 金 | 土 |
| 朝<br>おやつ    |  |  | お茶<br>ビスケット                                        | お茶<br>クラッカー                                          |   |   |
| 昼食          |  |  | ご飯<br>さばの塩焼き<br>◎根菜煮<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>オレンジ<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉のカレー焼き<br>人参しりしり<br>すまし汁(白菜・素麺)<br>もも缶<br>お茶 |   |   |
| おやつ         |  |  | 牛乳<br>ふかし芋                                         | 牛乳<br>☆あんまん/ジャム蒸しパン                                  |   |   |
| エネルギー(kcal) |  |  | 455                                                | 482                                                  |   |   |
| 蛋白質(g)      |  |  | 14.9                                               | 19.7                                                 |   |   |
| 脂質(g)       |  |  | 13.4                                               | 16.6                                                 |   |   |
| 食塩相当量(g)    |  |  | 1.2                                                | 0.9                                                  |   |   |

|             | 6 | 7                                                           | 8                                                       | 9                                                            | 10                                                    | 11                                   |
|-------------|---|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|             | 月 | 火                                                           | 水                                                       | 木                                                            | 金                                                     | 土                                    |
| 朝<br>おやつ    |   | お茶<br>おこめせん                                                 | お茶<br>ビスケット                                             | お茶<br>紫いもチップ                                                 | お茶<br>クッキー                                            | お茶<br>お菓子                            |
| 昼食          |   | ご飯<br>厚揚げの肉みそ煮<br>もやしと胡瓜の胡麻和え<br>すまし汁(玉葱・わかめ)<br>オレンジ<br>お茶 | ロールパン<br>鮭のチーズソース焼き<br>スパゲティサラダ<br>オニオンスープ<br>りんご<br>牛乳 | ご飯<br>鶏肉の山賊焼き<br>新玉葱とツナのオーロラ和え<br>みそ汁(じゃが芋・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 | ご飯<br>つくねバーグ<br>白菜の昆布和え<br>みそ汁(キャベツ・小松菜)<br>キウイ<br>お茶 | 焼きそば<br>大根サラダ<br>わかめスープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         |   | 牛乳<br>☆ドーナツ/おやつカステラ                                         | お茶<br>こいのぼりごはん                                          | 豆乳<br>ヨーグルト・のりせんべい                                           | 牛乳<br>☆クリームパン/きな粉サンド                                  | 牛乳<br>お菓子                            |
| エネルギー(kcal) |   | 482                                                         | 433                                                     | 482                                                          | 440                                                   | 470                                  |
| 蛋白質(g)      |   | 17.3                                                        | 19.2                                                    | 20.5                                                         | 17.1                                                  | 14.1                                 |
| 脂質(g)       |   | 19.5                                                        | 14.3                                                    | 16.7                                                         | 15.4                                                  | 15.5                                 |
| 食塩相当量(g)    |   | 1.1                                                         | 1.8                                                     | 1.4                                                          | 1.3                                                   | 1.4                                  |

|             | 13                                                | 14                                                          | 15                                                  | 16                                             | 17                                                | 18                                         |
|-------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|             | 月                                                 | 火                                                           | 水                                                   | 木                                              | 金                                                 | 土                                          |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                   | お茶<br>クッキー                                                  | お茶<br>塩せんべい                                         | お茶<br>クラッカー                                    | お茶<br>ビスケット                                       | お茶<br>お菓子                                  |
| 昼食          | ご飯<br>ふわふわ卵焼き<br>納豆和え<br>みそ汁(わかめ・大根)<br>もも缶<br>お茶 | ロールパン<br>ドライカレー<br>キャベツのバイン和え<br>トマト<br>春雨のスープ<br>バナナ<br>牛乳 | ゆかりご飯<br>鮭の梅味噌焼き<br>春雨サラダ<br>かきたま汁(青菜)<br>メロン<br>お茶 | ご飯<br>鶏肉の治部煮<br>春野菜のおかか和え<br>めった汁<br>キウイ<br>お茶 | 和風スパゲティ<br>かぼちゃのサラダ<br>チーズ<br>レタススープ<br>りんご<br>お茶 | 中華風混ぜご飯<br>小松菜のツナ和え<br>中華スープ<br>オレンジ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>コーンフレーククッキー                                 | お茶<br>五平餅                                                   | 豆乳<br>ヨーグルト・ウエハース                                   | 牛乳<br>マカロニきな粉                                  | 牛乳<br>☆メロンパン/ジャムサンド                               | 牛乳<br>お菓子                                  |
| エネルギー(kcal) | 447                                               | 483                                                         | 448                                                 | 493                                            | 492                                               | 474                                        |
| 蛋白質(g)      | 17.7                                              | 18.2                                                        | 18.9                                                | 21.1                                           | 18.5                                              | 15.2                                       |
| 脂質(g)       | 14.0                                              | 16.0                                                        | 15.4                                                | 15.2                                           | 17.0                                              | 12.1                                       |
| 食塩相当量(g)    | 1.4                                               | 1.6                                                         | 1.2                                                 | 1.7                                            | 1.6                                               | 1.1                                        |

|             | 20                                                             | 21                                                     | 22                                      | 23                                                           | 24                                                   | 25                                       |
|-------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|
|             | 月                                                              | 火                                                      | 水                                       | 木                                                            | 金                                                    | 土                                        |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>おこめせん                                                    | お茶<br>クッキー                                             | お茶<br>ビスケット                             | お茶<br>ミニ野菜スティック                                              | お茶<br>クラッカー                                          | お茶<br>お菓子                                |
| 昼食          | ご飯<br>鶏肉とごぼうの味噌炒め<br>ほうれん草のたくあん和え<br>すまし汁(白菜・えのき)<br>キウイ<br>お茶 | レーズンパン<br>魚のチーズパン粉焼き<br>ポテトサラダ<br>やさしいスープ<br>りんご<br>牛乳 | 肉うどん<br>ツナマヨおかか和え<br>金時豆煮<br>オレンジ<br>お茶 | サラダ寿司<br>◎れんこんと人参のおかか煮<br>トマト<br>すまし汁(素麺・ほうれん草)<br>もも缶<br>お茶 | ご飯<br>鮭フライ<br>キャロットマリネ<br>みそ汁(しめじ・キャベツ)<br>バナナ<br>お茶 | スパゲティボリタン<br>ツナサラダ<br>野菜スープ<br>りんご<br>牛乳 |
| おやつ         | 牛乳<br>じゃがバター                                                   | お茶<br>にんじゃおにぎり                                         | 牛乳<br>スイートポテトトースト                       | 牛乳<br>やさしいゼリー・あまからせんべい                                       | 牛乳<br>☆ロールカステラ/いちご蒸しパン                               | お茶<br>お菓子                                |
| エネルギー(kcal) | 341                                                            | 428                                                    | 469                                     | 390                                                          | 489                                                  | 391                                      |
| 蛋白質(g)      | 15.6                                                           | 18.3                                                   | 17.2                                    | 14.0                                                         | 17.3                                                 | 11.8                                     |
| 脂質(g)       | 7.7                                                            | 11.5                                                   | 16.0                                    | 6.8                                                          | 16.5                                                 | 12.1                                     |
| 食塩相当量(g)    | 1.3                                                            | 1.6                                                    | 1.6                                     | 1.1                                                          | 1.1                                                  | 1.4                                      |

|             | 27                                                      | 28                                              | 29                                                | 30                                     | 31                                    |
|-------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|
|             | 月                                                       | 火                                               | 水                                                 | 木                                      | 金                                     |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ビスケット                                             | お茶<br>ミニ野菜スティック                                 | お茶<br>クッキー                                        | お茶<br>クラッカー                            | お茶<br>塩せんべい                           |
| 昼食          | ご飯<br>鶏の唐揚げ(のり塩)<br>マカロニサラダ<br>すまし汁(玉葱・麩)<br>オレンジ<br>お茶 | 黒糖ロール<br>若草焼き<br>梅風味サラダ<br>ミネストローネ<br>もも缶<br>牛乳 | ご飯<br>ぶりの照り焼き<br>チャプチェ<br>みそ汁(豆腐・青菜)<br>キウイ<br>お茶 | しょうゆラーメン<br>ひじきサラダ<br>大学芋<br>りんご<br>お茶 | ハヤシライス<br>◎ごぼうサラダ<br>チーズ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | 牛乳<br>お好み焼き                                             | お茶<br>きなこのおはぎ                                   | 牛乳<br>ロールパイ                                       | 牛乳<br>もちもちチーズパン                        | 豆乳<br>ヨーグルト・クッキー                      |
| エネルギー(kcal) | 479                                                     | 393                                             | 465                                               | 485                                    | 515                                   |
| 蛋白質(g)      | 22.4                                                    | 16.6                                            | 18.9                                              | 18.0                                   | 19.5                                  |
| 脂質(g)       | 14.3                                                    | 11.1                                            | 19.9                                              | 16.3                                   | 19.2                                  |
| 食塩相当量(g)    | 1.6                                                     | 1.1                                             | 1.4                                               | 1.6                                    | 1.3                                   |

☆印のついてる献立について  
とんぼ／以降のおやつ …はたる、めだか  
成長に合わせて献立変更しています。  
◎印は、かみかみメニューです。



◇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 さつまいもを使用しています。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～ めったじる じぶに たったんうめえ  
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

聖隷こども園めぐみ 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<br>おやつ    |  |  | お茶<br>ビスケット                                     | お茶<br>クラッカー                                            |   |   |
| 昼食          |  |  | お粥<br>蒸しカレー<br>根菜煮<br>みそ汁(小松菜・えのき)<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>鶏肉だんご煮<br>人参しりしり(離乳)<br>すまし汁(白菜・素麺)<br>りんご<br>お茶 |   |   |
| おやつ         |  |  | お茶<br>ふかし芋                                      | お茶<br>ジャム蒸しパン                                          |   |   |
| エネルギー(kcal) |  |  | 261                                             | 267                                                    |   |   |
| 蛋白質(g)      |  |  | 6.4                                             | 9.3                                                    |   |   |
| 脂質(g)       |  |  | 5.7                                             | 4.0                                                    |   |   |
| 食塩相当量(g)    |  |  | 0.9                                             | 0.9                                                    |   |   |

|             | 6 | 7                                                      | 8                                                | 9                                                       | 10                                                    | 11                                          |
|-------------|---|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
|             | 月 | 火                                                      | 水                                                | 木                                                       | 金                                                     | 土                                           |
| 朝<br>おやつ    |   | お茶<br>おこめせん                                            | お茶<br>ビスケット                                      | お茶<br>紫いもチップ                                            | お茶<br>クッキー                                            | お茶<br>お菓子                                   |
| 昼食          |   | お粥<br>豆腐の肉みそ煮<br>キャベツと胡瓜煮<br>すまし汁(玉葱・わかめ)<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>鮭の洋風煮<br>スパゲティサラダ<br>オニオンスープ<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>鶏肉だんご煮<br>新玉葱とツナの煮物<br>みそ汁(じゃが芋・油揚げ)<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>豆腐入りつくね<br>白菜の煮浸し<br>みそ汁(キャベツ・小松菜)<br>バナナ<br>お茶 | やさしいゆめん<br>大根サラダ(離乳)<br>わかめスープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         |   | お茶<br>きなこ蒸しパン                                          | お茶<br>こいのぼり粥                                     | お茶<br>ヨーグルト・塩せんべい                                       | お茶<br>きな粉サンド                                          | お茶<br>お菓子                                   |
| エネルギー(kcal) |   | 237                                                    | 206                                              | 251                                                     | 279                                                   | 357                                         |
| 蛋白質(g)      |   | 10.2                                                   | 9.3                                              | 14.2                                                    | 13.1                                                  | 13.4                                        |
| 脂質(g)       |   | 4.1                                                    | 3.5                                              | 6.5                                                     | 7.8                                                   | 6.5                                         |
| 食塩相当量(g)    |   | 1.1                                                    | 1.1                                              | 1.2                                                     | 1.1                                                   | 1.3                                         |

|             | 13                                                       | 14                                                      | 15                                                       | 16                                            | 17                                           | 18                                         |
|-------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|
|             | 月                                                        | 火                                                       | 水                                                        | 木                                             | 金                                            | 土                                          |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                          | お茶<br>クッキー                                              | お茶<br>塩せんべい                                              | お茶<br>クラッカー                                   | お茶<br>ビスケット                                  | お茶<br>お菓子                                  |
| 昼食          | お粥<br>ふわふわ卵焼き<br>納豆和え<br>みそ汁(わかめ・大根)<br>りんご<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>ケチャップ煮<br>キャベツの煮浸し<br>トマト<br>春雨のスープ<br>バナナ<br>お茶 | ゆかり粥<br>カレーの甘味噌焼き<br>じゃがいもと人参煮<br>かきたま汁(青菜)<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>鶏肉だんご煮<br>春野菜のおかか煮<br>めった汁<br>バナナ<br>お茶 | スパゲティ野菜あんかけ<br>マッシュ南瓜<br>レタススープ<br>りんご<br>お茶 | 中華風混ぜ粥<br>白菜と小松菜の煮浸し<br>中華スープ<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>プレーンクッキー                                           | お茶<br>磯粥                                                | お茶<br>ヨーグルト・ウエハース                                        | お茶<br>マカロニきな粉                                 | お茶<br>ジャムサンド                                 | お茶<br>お菓子                                  |
| エネルギー(kcal) | 316                                                      | 246                                                     | 282                                                      | 283                                           | 316                                          | 268                                        |
| 蛋白質(g)      | 13.5                                                     | 12.7                                                    | 10.0                                                     | 11.3                                          | 12.7                                         | 8.5                                        |
| 脂質(g)       | 11.6                                                     | 5.3                                                     | 11.3                                                     | 5.3                                           | 3.9                                          | 4.0                                        |
| 食塩相当量(g)    | 1.1                                                      | 1.0                                                     | 0.9                                                      | 0.9                                           | 1.4                                          | 0.6                                        |

|             | 20                                                     | 21                                                          | 22                                             | 23                                                        | 24                                                        | 25                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|             | 月                                                      | 火                                                           | 水                                              | 木                                                         | 金                                                         | 土                                             |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>おこめせん                                            | お茶<br>クッキー                                                  | お茶<br>ビスケット                                    | お茶<br>ミニ野菜スティック                                           | お茶<br>クラッカー                                               | お茶<br>お菓子                                     |
| 昼食          | お粥<br>味噌鶏つくね<br>ほうれん草の煮浸し<br>すまし汁(白菜・えのき)<br>バナナ<br>お茶 | 食パン<br>たららの洋風煮<br>ポテトサラダ(離乳)<br>やさしいスープ<br>りんご<br>バナナ<br>お茶 | 肉そうめん(離乳)<br>白菜とツナのおかか煮<br>豆腐の醤油煮<br>りんご<br>お茶 | ツナとやさしい粥<br>人参のそぼろ煮<br>トマト<br>すまし汁(素麺・ほうれん草)<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>鮭の煮つけ<br>キャロットサラダ(離乳)<br>みそ汁(しめじ・キャベツ)<br>バナナ<br>お茶 | スパゲティマトソース<br>ツナサラダ(離乳)<br>野菜スープ<br>りんご<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>ふかしじゃが芋                                          | お茶<br>おかか粥                                                  | お茶<br>スイートポテトパン                                | お茶<br>ゼリー                                                 | お茶<br>いちご蒸しパン                                             | お茶<br>お菓子                                     |
| エネルギー(kcal) | 193                                                    | 200                                                         | 352                                            | 235                                                       | 278                                                       | 240                                           |
| 蛋白質(g)      | 10.3                                                   | 8.3                                                         | 15.2                                           | 10.5                                                      | 8.7                                                       | 10.0                                          |
| 脂質(g)       | 2.4                                                    | 3.3                                                         | 5.1                                            | 2.3                                                       | 4.2                                                       | 3.6                                           |
| 食塩相当量(g)    | 0.6                                                    | 1.2                                                         | 1.3                                            | 0.6                                                       | 1.1                                                       | 1.1                                           |

|             | 27                                                 | 28                                           | 29                                                   | 30                                       | 31                                |
|-------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|
|             | 月                                                  | 火                                            | 水                                                    | 木                                        | 金                                 |
| 朝<br>おやつ    | お茶<br>ビスケット                                        | お茶<br>ミニ野菜スティック                              | お茶<br>クッキー                                           | お茶<br>クラッカー                              | お茶<br>塩せんべい                       |
| 昼食          | お粥<br>鶏肉のり塩煮<br>マカロニ野菜煮<br>すまし汁(玉葱・麴)<br>りんご<br>お茶 | 食パン<br>蒸しカレー<br>おかか煮<br>ミネストローネ<br>バナナ<br>お茶 | お粥<br>カレーの照り煮<br>ビーフンと野菜煮<br>みそ汁(豆腐・青菜)<br>バナナ<br>お茶 | にゅうめん<br>スティック胡瓜<br>さつま芋の甘煮<br>りんご<br>お茶 | お粥<br>トマト煮<br>ステック野菜<br>バナナ<br>お茶 |
| おやつ         | お茶<br>お好み焼き風                                       | お茶<br>きなこ粥                                   | お茶<br>たまごボーロ                                         | お茶<br>チーズ蒸しパン                            | お茶<br>ヨーグルト・クッキー                  |
| エネルギー(kcal) | 225                                                | 234                                          | 281                                                  | 280                                      | 236                               |
| 蛋白質(g)      | 11.6                                               | 8.8                                          | 7.2                                                  | 8.6                                      | 10.4                              |
| 脂質(g)       | 2.9                                                | 6.6                                          | 7.7                                                  | 4.2                                      | 6.3                               |
| 食塩相当量(g)    | 0.8                                                | 0.8                                          | 0.9                                                  | 1.0                                      | 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 さつまいもを使用しています。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 めったじる じぶに たっだんうめえ  
いしかわには すてきなところが いっぱいあるんやよめ のとはんとう けんろくえん かなざわじょう

