



# 給食だより



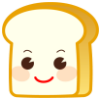
## ごはん食とパン食の違い



ごはん食



パン食



吸収に時間がかかるため、腹持ちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

### 朝ごはんの働き

- ★体や脳へのエネルギーチャージ…脳のエネルギーはブドウ糖。ご飯やパンに含まれています。
- ★体に朝が来たことを知らせる…音や香り、色、味の刺激で脳や胃・腸が活動し始めます。
- ★体をウォーミングアップさせる…寝ている間に下がった体温を上昇させます。

## ☆3月メニューより☆レシピ紹介



〔 材料はすべて4人(大人2人、子ども2人)分が目安です。 〕

### 《さわらのカレー煮》

だし汁	240cc	①玉ねぎは縦半分の薄切りにする
玉ねぎ	60g	②さわらは半分に切り、片栗粉と
砂糖	小1.5	カレー粉を混ぜ合わせまぶす
しょうゆ	小2	③鍋にだし汁、①、砂糖、しょうゆ、
みりん	小2	みりんを入れ強火で加熱する
さわら切身	3切	④③が煮立ったら、火を弱め②を
片栗粉	大1.5	入れ、落とし蓋をして煮る
カレー粉	小0.5	

カレー風味の衣をまぶして煮るだけなので、ご家庭でも簡単にできます！魚を鍋に入れてからは、弱火で静かに煮てください。強火で煮ると煮汁が煮立って少なくなってしまうので。

### 《キャロットケーキ》

ホットケーキMix	140g	①バターは室温に戻しておく
無塩バター	50g	②人参はすりおろす
砂糖	50g	③ボウルにバターを入れホイッパーで
牛乳	120cc	クリーム状になるまでよく練り、
人参	90g	砂糖を数回に分けて加え、白っぽく
		なるまでさらによく混ぜる
		④③に牛乳と②を加えよく混ぜる
		⑤④にホットケーキMixを加え、さっくりと切るように混ぜる
		⑥オーブンシートを敷いた天板に⑤の生地を流し入れ、
		180℃のオーブンで30分焼く

お好みで粉砂糖をかけたり、生クリームを添えてみてくださいね♪



### —今月のつばやき—

5月の第2日曜日は「母の日」。誰もが知ってる行事ですが、母の日を祝う習慣はどのようにして生まれたかご存知ですか？起源は諸説ありますが、よく知られているのは、100年ほど前のアメリカで、アンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼するため、1908年5月10日にフィラデルフィアの教会で、赤いカーネーションを配ったのが始まりと言われています。この風習は、1910年ウェストバージニア州の知事が、5月第2日曜日を母の日にするると宣言し、やがてアメリカ全土に広まり、1914年には5月の第2日曜日が、「母の日」と制定されました。日本で、初めて母の日のイベントが行われたのは明治末期頃。日頃の母の苦勞をいたわり、母へ感謝を表す日です。



### 旬の食材(5月)



#### わかめ

わかめは海の野菜と言われ、食物繊維・カリウム・カルシウム・ヨウ素・ビタミン群を多く含みます。疲れ目の改善、免疫力の向上、骨を丈夫にする、花粉症やアレルギーを緩和する、生活習慣病の予防、美肌、便秘解消などに効果があります。

#### グリンピース

たんぱく質・糖質・ビタミンB1・2・Cを多く含みます。食物繊維は野菜の中でもトップクラスの含有量。不溶性食物繊維が豊富です。便秘予防に効果があります。



# 2024年度5月幼児食献立予定表



ニチイさいたま保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ		午後おやつ		エネルギーたんぱく質脂質		
			550	496	以上児	未満児			
1 (水)	ご飯 キャベツのおみそ汁 ミートローフ いんげんのソテー バナナ	牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも、みそ/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース/油、いんげん、にんじん、コーン、食塩/バナナ/牛乳/米、塩こんぶ、そらまめ、食塩	牛乳	550	496	kcal			
			キャンディチーズ	20.3	19.1	g			
			牛乳	10.4	11.4	g			
2 (木)	だけのご飯 たまねぎのおみそ汁 さわらとごぼうの煮付け こまつなの土佐酢和え オレンジ	牛乳/おせんべい/米、こんぶ(だし用)、だけのご、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩/かつおだし汁、たまねぎ、しめじ、油揚げ、みそ/さわら、ごぼう、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、水/こまつな、だいこん、にんじん、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、かつお節/オレンジ/牛乳/魚肉ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、油	牛乳	511	456	kcal			
			おせんべい	22.8	19.7	g			
			牛乳	15.3	13.5	g			
7 (火)	ご飯 わかめスープ かれのいんげんマヨ焼き ブロッコリーゆかりサラダ みかん缶	牛乳/揚げおせんべい/米/かつお・昆布だし汁、カットわかめ、たまねぎ、ごま、しょうゆ、食塩/かれのい、食塩、ノンエッグマヨネーズ、コーン/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ゆかり/みかん缶/牛乳/無塩バター、砂糖、麩	牛乳	466	443	kcal			
			揚げおせんべい	20.4	17.7	g			
			牛乳	12.5	12.8	g			
20 (月)	ご飯 わかめスープ かれのいんげんマヨ焼き ブロッコリーゆかりサラダ オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつお・昆布だし汁、カットわかめ、たまねぎ、ごま、しょうゆ、食塩/かれのい、食塩、ノンエッグマヨネーズ、コーン/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ゆかり/オレンジ/牛乳/無塩バター、砂糖、麩	牛乳	461	442	kcal			
			チーズクラッカー	20.7	18.2	g			
			牛乳	12.5	13.3	g			
21 (火)	ご飯 キャベツのおみそ汁 ミートローフ いんげんのソテー バナナ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも、みそ/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース/油、いんげん、にんじん、コーン、食塩/バナナ/牛乳/さつまいも、砂糖、無塩バター、牛乳	牛乳	534	503	kcal			
			揚げおせんべい	18.5	16.3	g			
			牛乳	11.9	12.3	g			
8 22 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 炒り豆腐 磯辺じゃが オレンジ	牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、もやし、なす、みそ/油、豚肉、木綿豆腐、ひじき、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、いんげん/じゃがいも、米粉、あおのり、食塩、水、油/オレンジ/牛乳/油、砂糖、食塩、小麦粉、ごま、牛乳	牛乳	565	501	kcal			
			キャンディチーズ	17.9	17.2	g			
			牛乳	17.6	17.1	g			
9 23 (木)	ご飯 アスパラのスープ 豚肉のカレーソテー キャベツのサラダ バナナ	牛乳/おせんべい/米/かつお・昆布だし汁、アスパラガス、にんじん、しょうゆ、食塩/油、豚肉、たまねぎ、おろしにんにく、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉/キャベツ、だいこん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ/バナナ/牛乳/米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、青のり粉	牛乳	571	505	kcal			
			おせんべい	21.0	18.1	g			
			牛乳	14.4	12.4	g			
10 24 (金)	ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のゆかり焼き こまつなの納豆和え オレンジ	牛乳/クッキー/米/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ/鶏肉、ゆかり、みりん、米粉/こまつな、にんじん、もやし、コーン、挽きわり納豆、しょうゆ、みりん、ごま油/オレンジ/牛乳/米、みそ、砂糖、みりん、すりごま	牛乳	529	492	kcal			
			クッキー	20.5	17.9	g			
			牛乳	9.1	10.1	g			
11 25 (土)	ツナそぼろ丼 豆腐のおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、油、鶏ひき肉、ツナ、たまねぎ、にんじん、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま/かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、みそ/バナナ/牛乳/おせんべい	牛乳	480	457	kcal			
			ビスケット	19.4	17.8	g			
			牛乳	12.6	12.5	g			
13 27 (月)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 ゼリーフライ ブロッコリーののり和え オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、みそ/油、じゃがいも、おから、ねぎ、米粉、水、ウスターソース、ケチャップ、みりん、砂糖/ブロッコリー、にんじん、鶏ささ身、ごま油、食塩、のり/オレンジ/牛乳/米、カットわかめ、食塩	牛乳	564	525	kcal			
			チーズクラッカー	17.8	16.2	g			
			牛乳	9.3	10.7	g			
14 28 (火)	ご飯 ごぼうのおみそ汁 さばの塩焼き チンゲンサイのごま和え バナナ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、ごぼう、たまねぎ、にんじん、みそ/さば、食塩/チンゲンサイ、きゅうり、コーン、しょうゆ、ごま/バナナ/牛乳/食パン、無塩バター、砂糖、小麦粉	牛乳	549	511	kcal			
			揚げおせんべい	20.7	17.9	g			
			牛乳	14.4	14.2	g			
15 29 (水)	大豆のドライカレー キャベツの塩スープ ポイルアスパラガス オレンジ	牛乳/キャンディチーズ/米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、大豆水煮、水、とろけるカレー(卵・乳不使用)/水、鶏がらスープの素、キャベツ、もやし、えのきたけ、食塩/アスパラガス、じゃがいも、にんじん、ノンエッグマヨネーズ/オレンジ/牛乳/水、かんでん(粉)、砂糖、もも缶、レモン果汁	牛乳	475	433	kcal			
			キャンディチーズ	15.0	15.2	g			
			牛乳	13.8	14.3	g			
16 30 (木)	ブルコギ丼 チンゲンサイのスープ じゃがいもとしらすのサラダ バナナ	牛乳/おせんべい/米、はるさめ、豚肉、たまねぎ、にら、コーン、砂糖、しょうゆ、みそ、ごま油、片栗粉/水、鶏がらスープの素、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ/じゃがいも、いんげん、しらす干し、砂糖、酢、食塩、油/バナナ/牛乳/米粉、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、油、チーズ	牛乳	585	520	kcal			
			おせんべい	21.4	18.8	g			
			牛乳	17.9	15.6	g			
17 (金)	ご飯 ほうれんそうのスープ さけのクリームソース かぼちゃのソテー オレンジ	牛乳/クッキー/米/かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、しょうゆ、食塩/さけ、食塩、米粉、油、たまねぎ、米粉、豆乳、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉/油、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、豆乳、バナナ	牛乳	543	494	kcal			
			クッキー	21.0	18.1	g			
			牛乳	14.4	14.2	g			
31 (金)	ご飯 ほうれんそうのスープ さけのクリームソース かぼちゃのソテー オレンジ	牛乳/クッキー/米/かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、しょうゆ、食塩/さけ、食塩、米粉、油、たまねぎ、米粉、豆乳、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉/油、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、豆乳、バナナ、ホイップクリーム	牛乳	567	514	kcal			
			クッキー	21.4	18.4	g			
			牛乳	16.5	15.8	g			
18 (土)	ポークチャップ丼 こまつなのおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、豚肉、片栗粉、油、水、たまねぎ、ねぎ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース/かつおだし汁、こまつな、切り干しだいこん、みそ/バナナ/牛乳/フルーツゼリー	牛乳	501	468	kcal			
			ビスケット	17.4	15.9	g			
			牛乳	12.7	11.9	g			
							5月平均栄養量		
							528	488	kcal
							19.8	17.6	g
							13.5	13.3	g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っていません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。





# 2024年度5月 乳児食献立予定表（12ヶ月～）



ニチイさいたま保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギーたんぱく質脂質
			午後おやつ	
1 (水)	ご飯 キャベツのおみそ汁 ミートローフ いんげんのソテー バナナ	牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも、みそ/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース/油、いんげん、にんじん、コーン、食塩/バナナ/牛乳/米、塩こんぶ、そらまめ、食塩	牛乳	496 kcal
			キャンディチーズ	19.1 g
			牛乳	11.4 g
2 (木)	だけのご飯 たまねぎのおみそ汁 さわらとごぼうの煮付け こまつなの土佐酢和え オレンジ	牛乳/おせんべい/米、こんぶ(だし用)、だけのこ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩/かつおだし汁、たまねぎ、しめじ、油揚げ、みそ/さわら、ごぼう、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、水/こまつな、だいこん、にんじん、砂糖、食塩、酢、しょうゆ、かつお節/オレンジ/牛乳/魚肉ソーセージ、小麦粉、ホットケーキ粉、牛乳、油	牛乳	456 kcal
			おせんべい	19.7 g
			牛乳	13.5 g
7 (火)	ご飯 わかめスープ かれのいんげんマヨ焼き ブロッコリーゆかりサラダ みかん缶	牛乳/揚げおせんべい/米/かつお・昆布だし汁、カットわかめ、たまねぎ、ごま、しょうゆ、食塩/かれのい、食塩、ノンエッグマヨネーズ、コーン/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ゆかり/みかん缶/牛乳/無塩バター、砂糖、麩	牛乳	443 kcal
			揚げおせんべい	17.7 g
			牛乳	12.8 g
20 (月)	ご飯 わかめスープ かれのいんげんマヨ焼き ブロッコリーゆかりサラダ オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつお・昆布だし汁、カットわかめ、たまねぎ、ごま、しょうゆ、食塩/かれのい、食塩、ノンエッグマヨネーズ、コーン/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ゆかり/オレンジ/牛乳/無塩バター、砂糖、麩	牛乳	442 kcal
			チーズクラッカー	18.2 g
			牛乳	13.3 g
21 (火)	ご飯 キャベツのおみそ汁 ミートローフ いんげんのソテー バナナ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも、みそ/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、ケチャップ、中濃ソース/油、いんげん、にんじん、コーン、食塩/バナナ/牛乳/さつまいも、砂糖、無塩バター、牛乳	牛乳	503 kcal
			揚げおせんべい	16.3 g
			牛乳	12.3 g
8 22 (水)	ご飯 もやしのおみそ汁 炒り豆腐 磯辺じゃが オレンジ	牛乳/キャンディチーズ/米/かつおだし汁、もやし、なす、みそ/油、豚肉、木綿豆腐、ひじき、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、片栗粉、いんげん/じゃがいも、米粉、あおのり、食塩、水、油/オレンジ/牛乳/油、砂糖、食塩、小麦粉、ごま、牛乳	牛乳	501 kcal
			キャンディチーズ	17.2 g
			牛乳	17.1 g
9 23 (木)	ご飯 アスパラのスープ 豚肉のカレーソテー キャベツのサラダ バナナ	牛乳/おせんべい/米/かつお・昆布だし汁、アスパラガス、にんじん、しょうゆ、食塩/油、豚肉、たまねぎ、おろしにんにく、砂糖、しょうゆ、みりん、カレー粉/キャベツ、だいこん、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ、ケチャップ/バナナ/牛乳/米、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、みりん、青のり粉	牛乳	505 kcal
			おせんべい	18.1 g
			牛乳	12.4 g
10 24 (金)	ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のゆかり焼き こまつなの納豆和え オレンジ	牛乳/クッキー/米/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ/鶏肉、ゆかり、みりん、米粉/こまつな、にんじん、もやし、コーン、挽きわり納豆、しょうゆ、みりん、ごま油/オレンジ/牛乳/米、みそ、砂糖、みりん、すりごま	牛乳	492 kcal
			クッキー	17.9 g
			牛乳	10.1 g
11 25 (土)	ツナそぼろ丼 豆腐のおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、油、鶏ひき肉、ツナ、たまねぎ、にんじん、砂糖、みりん、しょうゆ、ごま/かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、みそ/バナナ/牛乳/おせんべい	牛乳	457 kcal
			ビスケット	17.8 g
			牛乳	12.5 g
13 27 (月)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 ゼリーフライ ブロッコリーののり和え オレンジ	牛乳/チーズクラッカー/米/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、みそ/油、じゃがいも、おから、ねぎ、米粉、水、ウスターソース、ケチャップ、みりん、砂糖/ブロッコリー、にんじん、鶏ささ身、ごま油、食塩、のり/オレンジ/牛乳/米、カットわかめ、食塩	牛乳	525 kcal
			チーズクラッカー	16.2 g
			牛乳	10.7 g
14 28 (火)	ご飯 ごぼうのおみそ汁 さばの塩焼き チンゲンサイのごま和え バナナ	牛乳/揚げおせんべい/米/かつおだし汁、ごぼう、たまねぎ、にんじん、みそ/さば、食塩/チンゲンサイ、きゅうり、コーン、しょうゆ、ごま/バナナ/牛乳/食パン、無塩バター、砂糖、小麦粉	牛乳	511 kcal
			揚げおせんべい	17.9 g
			牛乳	14.2 g
15 29 (水)	大豆のドライカレー キャベツの塩スープ キールアスパラガス オレンジ	牛乳/キャンディチーズ/米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏ひき肉、大豆水煮、水、とろけるカレー(卵・乳不使用)/水、鶏がらスープの素、キャベツ、もやし、えのきだけ、食塩/アスパラガス、じゃがいも、にんじん、ノンエッグマヨネーズ/オレンジ/牛乳/水、かんてん(粉)、砂糖、もも缶、レモン果汁	牛乳	433 kcal
			キャンディチーズ	15.2 g
			牛乳	14.3 g
16 30 (木)	フルコギ丼 チンゲンサイのスープ じゃがいもとしらすのサラダ バナナ	牛乳/おせんべい/米、ほろさめ、豚肉、たまねぎ、にら、コーン、砂糖、しょうゆ、みそ、ごま油、片栗粉/水、鶏がらスープの素、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ/じゃがいも、いんげん、しらす干し、砂糖、酢、食塩、油/バナナ/牛乳/米粉、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、油、チーズ	牛乳	520 kcal
			おせんべい	18.8 g
			牛乳	15.6 g
17 (金)	ご飯 ほうれんそうのスープ さけのクリームソース かぼちゃのソテー オレンジ	牛乳/クッキー/米/かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、だいこん、えのきだけ、しょうゆ、食塩/さけ、食塩、米粉、油、たまねぎ、米粉、豆乳、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉/油、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、豆乳、バナナ	牛乳	494 kcal
			クッキー	18.1 g
			牛乳	14.2 g
31 (金)	誕生日会 ほうれんそうのスープ さけのクリームソース かぼちゃのソテー オレンジ	牛乳/クッキー/米/かつお・昆布だし汁、ほうれんそう、だいこん、えのきだけ、しょうゆ、食塩/さけ、食塩、米粉、油、たまねぎ、米粉、豆乳、鶏がらスープの素、食塩、パセリ粉/油、かぼちゃ、にんじん、グリーンアスパラガス、食塩/オレンジ/牛乳/小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、砂糖、豆乳、バナナ、ホイップクリーム	牛乳	514 kcal
			クッキー	18.4 g
			牛乳	15.8 g
18 (土)	ポークチャップ丼 こまつなのおみそ汁 バナナ	牛乳/ビスケット/米、豚肉、片栗粉、油、水、たまねぎ、ねぎ、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース/かつおだし汁、こまつな、切り干しだいこん、みそ/バナナ/牛乳/フルーツゼリー	牛乳	468 kcal
			ビスケット	15.9 g
			牛乳	11.9 g
			フルーツゼリー	

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食材確認表と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。



5月平均栄養量	488 kcal
	17.6 g
	13.3 g





## 2024年度5月 乳児食献立予定表（7～8ヶ月頃）

ニチキッズ上戸田保育園

日付	献立名	材料名
1 (水)	7倍粥 キャベツのスープ 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんのだし煮	米、水 かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、たまねぎ にんじん、コーン
2 (木)	だし粥 たまねぎのスープ かれいのふわふわ煮 こまつなの土佐煮	米、こんぶ（だし用）、水 かつおだし汁、たまねぎ かれい こまつな、だいこん、にんじん、かつお節
7 (火) 20 (月)	7倍粥 たまねぎのスープ かれいのふわふわ煮 ブロッコリーのくたくた煮	米、水 かつおだし汁、たまねぎ、にんじん かれい ブロッコリー、カリフラワー
21 (火)	7倍粥 キャベツのスープ 鶏肉と豆腐の煮物 にんじんのだし煮	米、水 かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、たまねぎ にんじん、コーン
8 22 (水)	7倍粥 なすのスープ 豆腐とやさいのとろとろ煮 じゃがいものやわらか煮	米、水 かつおだし汁、なす 鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん じゃがいも
9 23 (木)	7倍粥 にんじんのスープ 鶏肉とたまねぎのとろとろ煮 キャベツのくたくた煮	米、水 かつおだし汁、にんじん 鶏ひき肉、たまねぎ キャベツ、だいこん、きゅうり
10 24 (金)	7倍粥 さつまいものスープ 鶏肉のやわらか煮 こまつなの納豆煮	米、水 かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ 鶏肉 こまつな、にんじん、コーン、挽きわり納豆
11 25 (土)	そばろ粥 豆腐のスープ	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン かつおだし汁、絹ごし豆腐
13 27 (月)	7倍粥 かぼちゃのスープ 豆腐とじゃがいものうま煮 ブロッコリーのやわらか煮	米、水 かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ じゃがいも、絹ごし豆腐、ねぎ ブロッコリー、にんじん、鶏ささ身
14 28 (火)	7倍粥 たまねぎのスープ かれいのやわらか煮 チンゲンサイのくたくた煮	米、水 かつおだし汁、たまねぎ、にんじん かれい チンゲンサイ、きゅうり、コーン
15 29 (水)	やさい粥 キャベツのスープ にんじんとじゃがいも煮	米、かつおだし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、鶏ひき肉 かつおだし汁、キャベツ にんじん、じゃがいも
16 30 (木)	鶏肉とやさい粥 チンゲンサイのスープ じゃがいものしらす煮	米、鶏ささ身、たまねぎ、にら、コーン 水、チンゲンサイ、にんじん じゃがいも、しらす干し
17 31 (金)	7倍粥 ほうれんそうのスープ かれいのとろとろ煮 かぼちゃのふわふわ煮	米、水 かつおだし汁、ほうれんそう、だいこん かれい、たまねぎ かぼちゃ、にんじん
18 (土)	そばろ粥 こまつなのスープ	米、水、鶏ひき肉、たまねぎ、ねぎ かつおだし汁、こまつな



◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

◎食材によりとろみをつけるため片栗粉を使用します。





## 2024年度5月 乳児食献立予定表（9～11ヶ月頃）



ニチイさいたま保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
1 (水)	5倍粥 キャベツのおみそ汁 鶏肉と豆腐のケチャップ煮 いんげんのだし煮	米、水/かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも、みそ/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、ケチャップ/いんげん、にんじん、コーン/米、昆布だし、しょうゆ、かつお節	昆布おほかた粥
2 (金)	だし粥 たまねぎのおみそ汁 かれのい煮付け こまつなの土佐煮	米、こんぶ(だし用)、水/かつおだし汁、たまねぎ、にんじん、みそ/かれのい、砂糖、しょうゆ/こまつな、だいこん、砂糖、しょうゆ、かつお節/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、コーン、牛乳	コーンのおやき
7 (火) 20 (月)	5倍粥 わかめスープ かれのい煮付け ブロッコリーの塩煮	米、水/かつおだし汁、カットわかめ、たまねぎ、しょうゆ、食塩/かれのい、砂糖、しょうゆ/ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、食塩/麩、牛乳、砂糖	お麩のミルク煮
21 (火)	5倍粥 キャベツのおみそ汁 鶏肉と豆腐のケチャップ煮 いんげんのだし煮	米、水/かつおだし汁、キャベツ、じゃがいも、みそ/鶏ひき肉、絹ごし豆腐、ひじき、たまねぎ、食塩、ケチャップ/いんげん、にんじん、コーン/さつまいも、砂糖、牛乳	スイートポテト
8 22 (水)	5倍粥 もやしのおみそ汁 豚肉と豆腐の甘辛煮 じゃがいものあおのり煮	米、水/かつおだし汁、もやし、なす、みそ/豚肉、木綿豆腐、ひじき、たまねぎ、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ/じゃがいも、あおのり、食塩/小麦粉、ツナ、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳	おやき
9 23 (木)	5倍粥 アスパラのスープ 豚肉の甘辛煮 キャベツのケチャップ煮	米、水/かつおだし汁、アスパラガス、にんじん、しょうゆ、食塩/豚肉、たまねぎ、砂糖、しょうゆ/キャベツ、だいこん、きゅうり、ケチャップ/米、水、鶏ひき肉、砂糖、しょうゆ、青のり粉	そぼろ粥
10 24 (金)	5倍粥 さつまいものおみそ汁 鶏肉のうま塩煮 こまつなの納豆煮	米、水/かつおだし汁、さつまいも、たまねぎ、みそ/鶏肉、食塩/こまつな、にんじん、もやし、コーン、挽きわり納豆、しょうゆ/米、水、みそ	みそおじや
11 25 (土)	そぼろ粥 豆腐のおみそ汁	米、鶏ひき肉、ツナ、たまねぎ、にんじん、砂糖、しょうゆ/かつおだし汁、絹ごし豆腐、カットわかめ、みそ/おせんべい	おせんべい
13 27 (月)	5倍粥 かぼちゃのおみそ汁 おからのおやき ブロッコリーののり煮	米、水/かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、みそ/じゃがいも、おから、ねぎ、米粉、水、しょうゆ/ブロッコリー、にんじん、鶏ささ身、のり、食塩/米、かつおだし汁、カットわかめ、食塩	わかめ粥
14 28 (火)	5倍粥 たまねぎのおみそ汁 かれのい煮付け チンゲンサイの煮物	米、水/かつおだし汁、たまねぎ、にんじん、みそ/かれのい、食塩/チンゲンサイ、きゅうり、コーン、しょうゆ/食パン、牛乳、砂糖	パン粥
15 29 (水)	やさしい粥 キャベツの塩スープ アスパラガスのだし煮	米、かつおだし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、大豆水煮、食塩/かつおだし汁、キャベツ、もやし、えのきたけ、食塩/アスパラガス、じゃがいも/牛乳、かんてん(粉)、砂糖	牛乳かん
16 30 (木)	豚肉とやさいのみそ粥 チンゲンサイのスープ じゃがいもとしらすの塩煮	米、水、はるさめ、豚肉、たまねぎ、にんじん、コーン、砂糖、しょうゆ、みそ/かつおだし汁、チンゲンサイ、にんじん、しょうゆ、食塩/じゃがいも、いんげん、しらす干し、食塩/米粉、砂糖、ベーキングパウダー、牛乳、油	米粉蒸しパン
17 31 (金)	5倍粥 ほうれんそうのスープ さけの塩煮 かぼちゃのカラフル煮	米、水/かつおだし汁、ほうれんそう、だいこん、えのきたけ、しょうゆ、食塩/さけ、たまねぎ、食塩/かぼちゃ、にんじん、アスパラガス、食塩/小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳	パンケーキ
18 (土)	豚肉のケチャップ粥 こまつなのおみそ汁	米、水、豚肉、たまねぎ、ねぎ、食塩、ケチャップ/かつおだし汁、こまつな、切り干しだいこん、みそ/フルーツゼリー	フルーツゼリー

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせ下さい。

