



5月 献立表



平成30年

みくに学園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1	火	ボン菓子 麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 納豆和え バイナップル 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	さば 味噌 納豆 煮干し	ボン菓子 米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ しょうが 大根 白菜 人参 バイナップル 塩昆布	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	1364kcal タンパク: 20.4g 脂質: 9.3g カルシウム: 149mg 食塩相当量: 1.1g
2	水	せんべい 麦茶	雑穀ご飯 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	ツナ ロースハム 豚肉 牛乳	せんべい 米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご 黄桃缶 バイン缶 いら 干しいたけ	麦茶 水 カレーウ 人参ドレッシング 塩 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ 料理酒	1364kcal タンパク: 60.4kcal 脂質: 15.6g カルシウム: 15.7g 食塩相当量: 1.96mg 食塩相当量: 2.1g
7	月	せんべい 麦茶	【立夏 こどもの日】ご飯 若竹汁 こいのぼりミートローフ アスパラとマカロニサラダ オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	かつお節 豚肉 木綿豆腐 スキムミルク 鶏卵 牛乳	せんべい 米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ わかめ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 オレンジ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース	1364kcal タンパク: 62.5kcal 脂質: 21.4g カルシウム: 230mg 食塩相当量: 1.4g
8	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 野菜のおかか和え バナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 スキムミルク 鶏卵 牛乳	砂糖 米 さつま芋 薄力粉 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 きゅうり バナナ	水 麦茶 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 塩	1364kcal タンパク: 54.2kcal 脂質: 15.5g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.4g
9	水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 コロック キャベツとバインのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	りんごジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 ヨーグルト	砂糖 米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ウエハース	大根 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ バイン缶 人参 オレンジ りんごソース	こいくちしょうゆ 水 麦茶 トマトケチャップ ベーキングパウダー 中濃ソース 穀物酢 塩	1364kcal タンパク: 48.3kcal 脂質: 12.7g カルシウム: 14.2g 食塩相当量: 2.71mg 食塩相当量: 1g
10	木	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 オニオン中華スープ 豆腐の五目煮 パンパンジー風サラダ チーズ 麦茶	五平餅 麦茶	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 チーズ 味噌	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	バナナ 玉ねぎ コーンクリーム バセリ 白菜 人参 グリンピース 干しいたけ きゅうり もやし	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん	1364kcal タンパク: 48.0kcal 脂質: 16.4g カルシウム: 9.9g 食塩相当量: 1.69mg 食塩相当量: 1.5g
11	金		全園遠足						
12	土	ボン菓子 麦茶	豚肉のしょうが焼き丼 春雨スープ 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉	ボン菓子 米 油 ごま油 春雨 せんべい	玉ねぎ しょうが 万能ねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	麦茶 水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ ゆかり	1364kcal タンパク: 40.5kcal 脂質: 11.6g カルシウム: 10.2g 食塩相当量: 59mg 食塩相当量: 1.2g
14	月	りんご 麦茶	スバゲティナポリタン コンソメスープ 大根のマリネサラダ りんごゼリー 麦茶	ミルクゼリーブルーベリー ジャムソース ウエハース 麦茶	ウインナー ロースハム 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 パン粉 油 ビーフン ブルーベリージャム ウエハース	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン 大根 きゅうり りんごジュース アガー	麦茶 水 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 穀物酢	1364kcal タンパク: 45.8kcal 脂質: 11.2g カルシウム: 11.9g 食塩相当量: 206mg 食塩相当量: 1.6g
15	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 手作りがんとどき ビーフンの和え物 オレンジ 麦茶	キャベツたっぷりお好み 焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	砂糖 米 小切麩 片栗粉 パン粉 油 ビーフン ごま油 ごま 中力粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 昆布 干しいたけ 白菜 えのき 玉ねぎ 万能ねぎ しょうが 小松菜 オレンジ キャベツ 青のり	水 麦茶 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 穀物酢 ベーキングパウダー 中濃ソース	1364kcal タンパク: 52.5kcal 脂質: 19.3g カルシウム: 17.5g 食塩相当量: 246mg 食塩相当量: 1.2g
16	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のツナ煮 バナナ 麦茶	フレンチトースト 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 鶏卵	米 押し麦 油 じゃが芋 食パン 砂糖 無塩バター	南瓜 ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油	1364kcal タンパク: 58.4kcal 脂質: 21g カルシウム: 16.5g 食塩相当量: 200mg 食塩相当量: 1.4g
17	木	大根煮 麦茶	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え りんご 麦茶	野菜といりこの甘酢和え 牛乳	豚肉 焼き竹輪 煮干し 牛乳	砂糖 うどん ごま油 さつま芋 油 片栗粉 ごま	大根 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ りんご	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 みりん 料理酒 穀物酢	1364kcal タンパク: 46.1kcal 脂質: 17.1g カルシウム: 314mg 食塩相当量: 1.9g
18	金	バナナ 麦茶	野菜パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ 鶏肉 煮干し	野菜パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま 米 砂糖	バナナ キャベツ コーン 人参 トマト 玉ねぎ バセリ 切干大根 きゅうり しょうが	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ	1364kcal タンパク: 52.9kcal 脂質: 19.1g カルシウム: 14.8g 食塩相当量: 252mg 食塩相当量: 2.3g
19	土	ボン菓子 麦茶	ハヤシライス もやしのサラダ りんご 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 ロースハム	ボン菓子 米 油 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	玉ねぎ 人参 しめじ ダイオウトマト もやし きゅうり りんご	麦茶 水 ハヤシルウ こいくちしょうゆ	1364kcal タンパク: 44.5kcal 脂質: 11.3g カルシウム: 14.5g 食塩相当量: 63mg 食塩相当量: 1.6g
21	月	せんべい 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 かき揚げ なめたけ和え オレンジ 麦茶	みたらし団子 麦茶	味噌 高野豆腐 干しえび 絹ごし豆腐	せんべい 米 薄力粉 砂糖 片栗粉 油 白玉粉	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 小松菜 なめ茸 オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん	1364kcal タンパク: 44.2kcal 脂質: 10g カルシウム: 8.3g 食塩相当量: 153mg 食塩相当量: 1.6g
22	火	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げのカレー煮 もやしのしらす和え りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 しらす 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	りんご 昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 もやし チンゲン菜	麦茶 水 カレー粉 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 ベーキングパウダー	1364kcal タンパク: 54.6kcal 脂質: 20.5g カルシウム: 16.4g 食塩相当量: 384mg 食塩相当量: 1.7g
23	水	せんべい 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 三色のり和え チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 チーズ 煮干し	せんべい 米 きび あわ 黒米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 焼きのり	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 ゆかり	1364kcal タンパク: 52.9kcal 脂質: 21.4g カルシウム: 10.7g 食塩相当量: 253mg 食塩相当量: 2.2g
24	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	カップケーキ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵 スキムミルク	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 オレンジ	麦茶 水 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	1364kcal タンパク: 53.7kcal 脂質: 18.6g カルシウム: 17.4g 食塩相当量: 156mg 食塩相当量: 1.2g
25	金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 青菜の小エビ和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 干しえび 牛乳	さつま芋 米 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ しょうが 小松菜 もやし 人参 バイナップル オレンジジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒	1364kcal タンパク: 52.4kcal 脂質: 17.6g カルシウム: 36.7mg 食塩相当量: 1.2g
26	土	せんべい 麦茶	タコライス コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ ロースハム	せんべい 米 じゃが芋 油 砂糖 ビスケット	にんにく キャベツ トマト チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢	1364kcal タンパク: 40.8kcal 脂質: 12.8g カルシウム: 11.1g 食塩相当量: 141mg 食塩相当量: 1.4g
28	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ チーズ 麦茶	しらすトースト 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ しらす 牛乳	ボン菓子 米 じゃが芋 油 砂糖 食パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト	麦茶 水 だし醤油 穀物酢 塩	1364kcal タンパク: 57.3kcal 脂質: 20.1g カルシウム: 21.5g 食塩相当量: 286mg 食塩相当量: 1.9g
29	火	オレンジ 麦茶	ご飯 味噌汁 親子焼き ひじきの煮物 りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 クラッカー いちごジャム	オレンジ 昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき りんご	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ だし醤油	1364kcal タンパク: 51.8kcal 脂質: 18.4g カルシウム: 15.9g 食塩相当量: 307mg 食塩相当量: 1.3g
30	水	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシング和え ヨーグルト 麦茶	ポップコーン ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	砂糖 米 玄米 じゃが芋 油 ポップコーン 無塩バター ウエハース	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり	水 麦茶 カレーウ トマトドレッシング 塩	1364kcal タンパク: 49.9kcal 脂質: 12.1g カルシウム: 13.7g 食塩相当量: 230mg 食塩相当量: 1.5g
31	木	大根煮 麦茶	マーボー豆腐丼 わかめスープ ラーメン中華和え バイナップル 麦茶	青のりポテト 小魚 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 煮干し 牛乳	砂糖 米 ごま油 片栗粉 中華麺 ごま じゃが芋 油	大根 長ねぎ しょうが にんにく わかめ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 バイナップル 青のり	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 穀物酢 塩	1364kcal タンパク: 50.9kcal 脂質: 19.1g カルシウム: 15.2g 食塩相当量: 322mg 食塩相当量: 1.7g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)		
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)	
乳児	目標量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
幼児	平均量	510	16.8	14.6	75.7	227	2.3	217	0.33	0.31	33	1.5	4.5

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行: 株式会社ニルケア



5月 献立表



平成30年

みくに学園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
1 火	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 納豆和え バイナップル 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	さば 味噌 納豆 煮干し	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ しょうが 大根 白菜 人参 バイナップル 塩昆布	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶	1384kcal タバク: 24.7g 脂質: 11.9g ナトリウム: 183mg 食塩相当量: 1.5g
2 水	雑穀ご飯 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	ツナ ロースハム 豚肉 牛乳	米 きび あわ 黒米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご 黄桃缶 バイン缶 いら 干しいたけ	水 カレーウ 人参ドレッシング 麦茶 塩 ペーキングパウダー こいくちしょうゆ 料理酒	1384kcal タバク: 19.9g 脂質: 19g ナトリウム: 274mg 食塩相当量: 2.5g
7 月	【立夏 こどもの日】ご飯 若竹汁 こいのぼりミートローフ アスパラとマカロニサラダ オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	かつお節 豚肉 木綿豆腐 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ わかめ たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	1384kcal タバク: 26.6g 脂質: 26g ナトリウム: 321mg 食塩相当量: 1.5g
8 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 野菜のおかか和え バナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にんにく しょうが 白菜 きゅうり 人参 バナナ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー 塩	1384kcal タバク: 24.9g 脂質: 20.5g ナトリウム: 347mg 食塩相当量: 1.8g
9 水	ご飯 味噌汁 コロック キャベツとパインのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	りんごジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ バイン缶 人参 オレンジ りんごソース	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶	1384kcal タバク: 15.1g 脂質: 16.6g ナトリウム: 300mg 食塩相当量: 1.1g
10 木	玄米入りご飯 オニオン中華スープ 豆腐の五目煮 パンパンジー風サラダ チーズ 麦茶	五平餅 麦茶	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 チーズ 味噌	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ コーンスライス バセリ 白菜 人参 グリンピース 干しいたけ きゅうり もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 みりん	1384kcal タバク: 19.5g 脂質: 12.2g ナトリウム: 194mg 食塩相当量: 1.8g
11 金	休園						
12 土	豚肉のしょうが焼き丼 春雨スープ 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉	米 油 ごま油 春雨 せんべい	玉ねぎ しょうが 万能ねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ ゆかり 麦茶	1384kcal タバク: 13.7g 脂質: 12g ナトリウム: 79mg 食塩相当量: 1.3g
14 月	スバゲティナポリタン コンソメスープ 大根のマリネサラダ りんごゼリー 麦茶	ミルクゼリーブルーベリー ジャムソース ウエハース 麦茶	ウインナー ロースハム 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ブルーベリージャム ウエハース	玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン 大根 きゅうり りんごジュース アガー	塩 トマトケチャップ チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶	1384kcal タバク: 14g 脂質: 14g ナトリウム: 228mg 食塩相当量: 2g
15 火	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき ピーマンの和え物 グレープフルーツ 麦茶	キャベツたっぷりお好み 焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 片栗粉 パン粉 油 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま 中力粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 ひじき 人参 万能ねぎ しょうが 小松菜 グレープフルーツ キャベツ 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶 ペーキングパウダー 中濃ソース	1384kcal タバク: 24.5g 脂質: 22.7g ナトリウム: 332mg 食塩相当量: 1.5g
16 水	麦ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のツナ煮 バナナ 麦茶	フレンチトースト 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳 鶏卵	米 押し麦 油 じゃが芋 食パン 砂糖 無塩バター	ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ しょうが にんにく グリンピース バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶	1384kcal タバク: 26.3g 脂質: 21.4g ナトリウム: 278mg 食塩相当量: 1.7g
17 木	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え りんご 麦茶	野菜といりこの甘酢和え 牛乳	豚肉 焼き竹輪 煮干し 牛乳	うどん ごま油 砂糖 さつま芋 油 片栗粉 ごま	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶	1384kcal タバク: 21.6g 脂質: 21.1g ナトリウム: 416mg 食塩相当量: 2.4g
18 金	野菜パン 野菜スープ スパニッシュオムレツ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 牛乳 チーズ 鶏肉 煮干し	野菜パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ごま 米 砂糖	キャベツ コーン 人参 トマト 玉ねぎ バセリ 切干大根 きゅうり しょうが	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶	1384kcal タバク: 23.1g 脂質: 18.2g ナトリウム: 292mg 食塩相当量: 2.5g
19 土	ハヤシライス もやしのサラダ りんご 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 ロースハム	米 油 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズ トマト もやし きゅうり りんご	水 ハヤシウ こいくちしょうゆ 麦茶	1384kcal タバク: 13.7g 脂質: 18.1g ナトリウム: 79mg 食塩相当量: 2g
21 月	【小満】わかめご飯 味噌汁 かき揚げ なめたけ和え オレンジ 麦茶	みたらし団子 麦茶	味噌 高野豆腐 干しえび 絹ごし豆腐	米 薄力粉 片栗粉 油 白玉粉 砂糖	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 青のり 白菜 小松菜 なめ茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん	1384kcal タバク: 11.9g 脂質: 9g ナトリウム: 193mg 食塩相当量: 1.7g
22 火	ご飯 味噌汁 厚揚げのカレー煮 もやしのしらす和え りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 しらす 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 切干大根 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 もやし チンゲン菜 りんご	水 カレー粉 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶 ペーキングパウダー	1384kcal タバク: 25.8g 脂質: 21.4g ナトリウム: 504mg 食塩相当量: 2.2g
23 水	雑穀ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 三色のり和え チーズ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 チーズ 煮干し	米 きび あわ 黒米 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 焼きのり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 ゆかり	1384kcal タバク: 25.2g 脂質: 11.6g ナトリウム: 297mg 食塩相当量: 2.4g
24 木	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 グレープフルーツ 麦茶	カップケーキ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 鶏卵 スキムミルク	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	水 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー	1384kcal タバク: 22.4g 脂質: 22.6g ナトリウム: 193mg 食塩相当量: 1.4g
25 金	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 青菜の小エビ和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 干しえび 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ しょうが 小松菜 もやし 人参 バイナップル オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	1384kcal タバク: 22.1g 脂質: 21.9g ナトリウム: 455mg 食塩相当量: 1.5g
26 土	タコライス コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 チーズ ロースハム	米 じゃが芋 油 砂糖 ビスケット	にんにく キャベツ トマト チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	1384kcal タバク: 15.6g 脂質: 12.5g ナトリウム: 180mg 食塩相当量: 1.5g
28 月	ご飯 味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ チーズ 麦茶	しらすトースト 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 食パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト	水 だし醤油 穀物酢 塩 麦茶	1384kcal タバク: 25g 脂質: 27.5g ナトリウム: 371mg 食塩相当量: 2.4g
29 火	ご飯 味噌汁 親子焼き ひじきの煮物 りんご 麦茶	ジャムサンドクッキー 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋 クラッカー いちごジャム	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ひじき りんご	水 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶	1384kcal タバク: 23.1g 脂質: 20.7g ナトリウム: 410mg 食塩相当量: 1.8g
30 水	玄米入りご飯 チキンカレー 大根のトマトドレッシング和え ヨーグルト 麦茶	ポップコーン ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ポップコーン 無塩バター ウエハース	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり	水 カレーウ トマトドレッシング 麦茶 塩	1384kcal タバク: 14.5g 脂質: 16.3g ナトリウム: 239mg 食塩相当量: 1.9g
31 木	マーボー豆腐丼 わかめスープ ラーメン中華和え バイナップル 麦茶	青のりポテト 小魚 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 中華麺 ごま じゃが芋 油	長ねぎ しょうが にんにく わかめ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 バイナップル 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶 塩	1384kcal タバク: 25.1g 脂質: 19.7g ナトリウム: 427mg 食塩相当量: 2.1g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)		
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)			C(mg)	
幼児	目標量	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
幼児	平均量	608	20.8	18.1	87.8	287	2.7	234	0.4	0.41	39	1.8	4.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行: 株式会社ミールケア



5月 献立表【パクパク期】



平成30年

みくに学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 すまし汁 かれの味の味噌煮 納豆和え パナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	かれい 味噌 納豆	赤ちゃんせんべい 米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ ほうれん草 しめじ 大根 白菜 人参 パナナ 炊き込みわかめ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
2 水	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 コンソメスープ ツナじゃが 人参ドレッシングサラダ フルーツポンチ 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	ツナ 豚肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ コーン りんご 黄桃缶 干しいたけ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 だし醤油 みりん 人参ドレッシング ベーキングパウダー
7 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	【立夏 こどもの日】軟飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	蒸しパン 牛乳	かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 パン粉 片栗粉 マカロニ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ わかめ 人参 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス オレンジ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ベーキングパウダー
8 火	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 野菜のおかか和え パナナ 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	砂糖 米 さつま芋 薄力粉 油	人参 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 きゅうり パナナ	水 麦茶 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
9 水	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 焼きコロケ キャベツのフレンチサラダ オレンジ 麦茶	りんごジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 ヨーグルト	砂糖 米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 ウエハース	大根 昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ 人参 オレンジ りんごソース	こいくちしょうゆ 水 麦茶 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩
10 木	バナナ 麦茶	軟飯 オニオン中華スープ 豆腐の五目煮 パンパンジー風サラダ チーズ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 チーズ 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	バナナ 玉ねぎ コーンクリーム 白菜 人参 グリンピース 干しいたけ きゅうり もやし	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん
11 金		全園遠足					
12 土	ウエハース 麦茶	豚肉の野菜炒め丼 春雨スープ 白菜の和え物 オレンジ 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶	豚肉	ウエハース 米 油 ごま油 春雨 赤ちゃんせんべい	玉ねぎ 万能ねぎ キャベツ 干しいたけ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	麦茶 水 だし醤油 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ
14 月	りんご 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ 大根のマリネサラダ りんごゼリー 麦茶	ミルクゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ウエハース	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 コーン 大根 きゅうり りんごジュース アガー	麦茶 水 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 穀物酢
15 火	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐入り小判焼き ビーフンの和え物 オレンジ 麦茶	キャベツたっぷりお好み焼き 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 豚肉 かつお節 牛乳	砂糖 米 小切麩 片栗粉 パン粉 ビーフン ごま油 ごま 油 中力粉	人参 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 ひじき 万能ねぎ 小松菜 オレンジ キャベツ 青のり	水 麦茶 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 穀物酢 ベーキングパウダー 中濃ソース
16 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	軟飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃが芋のツナ煮 パナナ 麦茶	シュガートースト 牛乳	豚肉 ツナ 牛乳	米 油 じゃが芋 食パン 砂糖 無塩バター	南瓜 ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ グリンピース パナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油
17 木	大根煮 麦茶	ちゃんぽん風うどん わかめの甘酢和え りんご 麦茶	野菜の甘辛和え 牛乳	豚肉 牛乳	砂糖 うどん ごま油 さつま芋 片栗粉 ごま	大根 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 人参 昆布 干しいたけ もやし わかめ りんご	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 みりん 料理酒 穀物酢
18 金	バナナ 麦茶	野菜パン 野菜スープ 鶏ささみとじゃが芋のトマト煮 切干大根サラダ チーズ 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	鶏肉 チーズ	野菜パン じゃが芋 砂糖 ごま 米	バナナ キャベツ コーン 人参 トマト 玉ねぎ 切干大根 きゅうり	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
19 土	ウエハース 麦茶	ハヤシライス もやしの和え物 りんご 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶	豚肉	ウエハース 米 油 薄力粉 砂糖 赤ちゃんせんべい	玉ねぎ 人参 しめじ ダイズトマト もやし きゅうり りんご	麦茶 水 トマトケチャップ 塩 こいくちしょうゆ 中濃ソース
21 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	【小満】わかめ軟飯 味噌汁 鶏ささみと野菜の炒め物 なめたけ和え オレンジ 麦茶	蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 油 薄力粉 砂糖	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 玉ねぎ アスパラガス 人参 白菜 小松菜 なめ茸 オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ベーキングパウダー
22 火	りんご 麦茶	軟飯 味噌汁 厚揚げの煮物 もやしのしらす和え りんご 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 しらす 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉 油	りんご 昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 もやし チンゲン菜	麦茶 水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 ベーキングパウダー
23 水	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 三色和え チーズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ	赤ちゃんせんべい 米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 塩
24 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	軟飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 切干大根の炒め煮 オレンジ 麦茶	蒸しパン 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 油揚げ	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 オレンジ	麦茶 水 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
25 金	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り煮 青菜の和え物 パナナ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	さつま芋 米 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ 小松菜 もやし 人参 バナナ オレンジジュース アガー	麦茶 水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ
26 土	赤ちゃんせんべい 麦茶	タコライス コンソメスープ 白菜のコールスローサラダ オレンジ 麦茶	赤ちゃんせんべい 麦茶	豚肉 チーズ	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 油 砂糖	キャベツ トマト チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩
28 月	ウエハース 麦茶	軟飯 味噌汁 肉じゃが 春野菜のサラダ チーズ 麦茶	しらすトースト 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ しらす 牛乳	ウエハース 米 じゃが芋 油 砂糖 食パン 無塩バター	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 人参 さやいんげん キャベツ コーン アスパラガス トマト	麦茶 水 だし醤油 穀物酢 塩
29 火	オレンジ 麦茶	軟飯 味噌汁 野菜入り蒸し団子 ひじきの煮物 りんご 麦茶	パンケーキ 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 さつま芋 薄力粉 油	オレンジ 昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき りんご	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 ベーキングパウダー
30 水	人参煮 麦茶	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが 大根の和え物 ヨーグルト 麦茶	バナナ ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	砂糖 米 じゃが芋 油 ウエハース	人参 キャベツ コーン 玉ねぎ 大根 きゅうり パナナ	水 麦茶 チキンスープの素 塩 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ
31 木	大根煮 麦茶	豆腐のそぼろ煮丼 わかめスープ 中華和え オレンジ 麦茶	粉ふき芋 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	砂糖 米 ごま油 片栗粉 ごま じゃが芋	大根 長ねぎ わかめ もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり 人参 オレンジ 青のり	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 穀物酢 塩



		ゴックン期		モグモグ期		カミカミ期	
日	曜	お昼		午後		午後	
1	火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ かれいとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ かれいとほうれん草の煮物 スティック大根	お麩と白菜のおじや	
2	水	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	お粥 スープ お麩と人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	軟飯 スープ お麩と人参の味噌煮 スティックじゃが芋	豚そぼろとキャベツのおじや	
7	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豚そぼろと玉ねぎの煮物 スティック人参	しらすとじゃが芋のおじや	
8	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 スティック人参	お麩とさつま芋のおじや	
9	水	お粥 スープ 小松菜ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 高野豆腐と小松菜のだし煮 キャベツのだし煮	全園遠足	軟飯 味噌汁 高野豆腐と小松菜の煮物 キャベツの煮物	人参軟飯 ヨーグルト	
10	木	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	白菜おじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 玉ねぎの煮物	豆腐と白菜のおじや	
11	金	休園					
12	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 人参のだし煮		軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜のミルク煮 スティック人参		
14	月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 小松菜のだし煮	じゃが芋おじや	スパゲティナポリタン風 スープ 小松菜の煮物	お麩とじゃが芋のおじや	
15	火	お粥 スープ 人参ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 キャベツのだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と人参の煮物 キャベツの煮物	しらすと小松菜のおじや	
16	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト マッシュポテト	お粥 スープ お麩とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	パン粥 スープ 人参のだし煮	軟飯 スープ お麩とほうれん草の味噌煮 スティックじゃが芋	スティックパン スープ 鶏ささみと人参のミルク煮	
17	木	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ お麩と野菜入りたくとうどん 小松菜のだし煮	さつま芋おじや	お麩と野菜入り煮込みうどん 小松菜の煮物	高野豆腐とさつま芋のおじや	
18	金	お粥 スープ 人参ペースト マッシュポテト	野菜パン粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	キャベツおじや	野菜パン スープ 鶏ささみと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	かれいとキャベツの味噌おじや	
19	土	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		軟飯 味噌汁 お麩と玉ねぎの青のり煮 スティック人参		
21	月	お粥 スープ 白菜ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 小松菜のだし煮	大根おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜のミルク煮 小松菜の煮物	高野豆腐と大根のおじや	
22	火	お粥 スープ 小松菜ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 玉ねぎのだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 しらすと小松菜の煮物 玉ねぎの煮物	お麩と人参のおじや	
23	水	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	キャベツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮物	鶏そぼろとキャベツのおじや	
24	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 豚そぼろとキャベツの煮物 スティック人参	チーズとポテトのおじや	
25	金	お粥 スープ 小松菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ お麩と小松菜のだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 お麩と小松菜の煮物 スティック人参	鶏肉団子とさつま芋のおじや	
26	土	お粥 スープ 人参ペースト 白菜ペースト	お粥 スープ 高野豆腐と人参のだし煮 白菜のだし煮		軟飯 スープ 高野豆腐と人参の煮物 白菜の煮物		
28	月	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいとキャベツのだし煮 人参のだし煮	小松菜おじや	軟飯 味噌汁 かれいとキャベツの味噌煮 スティック人参	しらすと小松菜のおじや	
29	火	お粥 スープ 玉ねぎペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと玉ねぎのだし煮 ほうれん草のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 鶏そぼろと玉ねぎのケチャップ煮 ほうれん草の煮物	お麩と人参のおじや	
30	水	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏ささみと人参の味噌煮 スティック大根	玉ねぎ軟飯 ヨーグルト	
31	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 人参のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 スティック人参	豚肉団子とじゃが芋のケチャップおじや	

ゴックン期のポイント
 離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日
 同じ時間にあげましょう。
 最初に与える食品は、おもゆ、お粥などの
 でんぷん質の食品で慣らしていきます。

モグモグ期のポイント
 離乳食の回数は、午前1回・午後1回の
 1日2回あげましょう。口に入れた食べ物を
 舌でつぶして飲み込む練習をします。
 様子を見ながらガラガラ・ツブツブの状態
 から進めていきましょう。

カミカミ期のポイント
 離乳食の回数は1日3回に進めていきます。
 赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から
 栄養をとるように体もかわってきます。
 食べ物に興味を示すようになってきますので、
 手づかみできるような野菜等を用意してみま
 しょう。

