

令和 7年 5月

予定献立表(一般)

いなぎのぞみ保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長おやつ 献立名	主な材料の体内での働き				栄養価		
					血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整える	調味料・その他		乳児	幼児
1・15	木	ごはん 魚のムニエル 茹で野菜 かぼちゃの含め煮 若竹汁	牛乳 開口笑	麦茶 ひじきごはん	むきがれい 牛乳 卵	はいが精米、米粉 油、マーガリン 砂糖 小麦粉 白胡麻	スナッペン、どう かぼちゃ 茹たけのこ わかめ	塩 だし汁 しょう油 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	472kcal 20.2g 15.5g 1.2g	590kcal 25.3g 19.4g 1.5g
2・19	金・月	ごはん アスパラガスのかき揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(絹豆腐・なめこ・わかめ)	牛乳 雷パン	麦茶 塩昆布ごはん	豚もも肉、花かつお 絹豆腐、味噌 牛乳 卵 スキムミルク	はいが精米 小麦粉 油 さつま芋 砂糖	人参、玉ねぎ アスパラガス、きゅうり ホールコーン なめこ わかめ	水 塩 しょう油 だし汁 ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	484kcal 16.9g 15.0g 1.3g	605kcal 21.2g 18.8g 1.6g
7・21	水	野菜うどん 卵焼き(味噌味) きんぴらごぼう 甘夏柑	牛乳 黄名粉トースト	麦茶 中華ピラフ	豚もも肉、卵 鶏挽肉、スキムミルク 味噌 食パン 牛乳 黄名粉	乾麺、油 砂糖 食パン はちみつ	キャベツ、人参 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう、しらたき 甘夏柑	だし汁 塩 しょう油 水	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	447kcal 21.7g 16.6g 2.7g	559kcal 27.1g 20.8g 3.3g
8・22	木	ごはん 鶏肉のマーメレード煮 切干し大根とツナの炒め煮 清汁(人参・オクラ) トマト	のむヨーグルト 米粉ココアクッキー	麦茶 ハムコントースト	鶏もも肉 まぐろ油漬缶 ジョアマスカット	はいが精米 マーメレード 胡麻油、砂糖 さつま芋 上新粉 油	にんにく、切干し大根 人参 玉ねぎ オクラ トマト	酒、しょう油 水、鶏ガラ だし汁 塩、純ココア ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	473kcal 18.7g 12.1g 1.1g	591kcal 23.4g 15.1g 1.4g
9・23	金	ロールパン 魚のオーロラソース焼き そら豆のホクホクサラダ キャベツスープ 甘夏柑	牛乳 おかかおにぎり	麦茶 鮭とじゃが芋のごはん	めかじき ベーコン 牛乳 花かつお	ロールパン マヨドレ 牛乳 じゃが芋 はいが精米	そらまめ 人参 ホールコーン キャベツ 甘夏柑	塩 ケチャップ 酢 しょう油 鶏ガラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	522kcal 24.2g 16.3g 2.0g	652kcal 30.3g 20.4g 2.5g
10・24	土	ごはん 生揚げのカレー炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	牛乳 鈴カステラ	麦茶 せんべい ラスク	生揚げ 豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 油 じゃが芋 鈴カステラ	人参、玉ねぎ ピーマン エリンギ ブロッコリー ホールコーン	塩 カレー粉 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	414kcal 17.8g 14.1g 1.1g	518kcal 22.2g 17.6g 1.4g
12・26	月	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き ひじきの五目煮 味噌汁(麩・長ねぎ) 甘夏柑	牛乳 炒めビーフン	麦茶 シュガートースト	豚もも肉 凍り豆腐 油揚げ 味噌 牛乳	はいが精米、砂糖 小麦粉、黒胡麻 油 麩 ビーフン	干ひじき、人参 冷凍グリーンピース、長ねぎ 甘夏柑 キャベツ 青のり	しょう油、みりん だし汁 水 コンソメ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	457kcal 22.0g 15.7g 1.6g	571kcal 27.5g 19.6g 1.9g
13・27	火	ロールパン 米粉豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 コンソメジュリアン 甘夏柑	牛乳 昆布ゆかりごはん	麦茶 ツナごはんカレー味	鶏むね肉 豆乳 牛乳	ロールパン、さつま芋 油、上新粉 マッシュポテトフレック 砂糖 はいが精米	玉ねぎ、マッシュルーム パセリ、トマト きゅうり、人参、キャベツ セロリ、甘夏柑 塩昆布	コンソメ、塩 酢 しょう油 鶏ガラ ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	463kcal 17.9g 12.9g 2.1g	578kcal 22.4g 16.1g 2.6g
14・28	水	ごはん おからハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋・えのきたけ) 甘夏柑	牛乳 いりこの青のり風味 甘辛せんべい	麦茶 ウィンナーロール	豚挽肉 おから スキムミルク 味噌、味噌 煮干し、牛乳	はいが精米、油 パン粉、砂糖 スパゲティ、マヨドレ じゃが芋 胡麻油、ぼたぼた焼き	玉ねぎ、キャベツ 人参、きゅうり えのきたけ 甘夏柑 青のり	水、塩 しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	475kcal 19.6g 17.0g 1.5g	594kcal 24.5g 21.2g 1.9g
16・30	金	カレー(ライス) 中華サラダ りんご	牛乳 オレンジ寒天 クラッカー	麦茶 わかめごはん	豚もも肉 スキムミルク 牛乳	はいが精米、じゃが芋 油、マーガリン 小麦粉、砂糖 胡麻油、白胡麻 ルヴァンクラッカー	人参、玉ねぎ 大根、きゅうり もやし、粉寒天 みかんジュース みかん缶、りんご	カレー粉、水 コンソメ、ケチャップ 中濃ソース、塩 酢 しょう油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498kcal 14.7g 16.8g 1.2g	622kcal 18.4g 21.0g 1.5g
17・31	土	ごはん 肉じゃが キャベツの和え物 味噌汁(切干し大根・小松菜)	牛乳 バタースティックパン	麦茶 源氏パイ	豚もも肉 味噌 牛乳	はいが精米 じゃが芋、胡麻油 砂糖、油 バタースティックパン	しらたき、人参 キャベツ、きゅうり、げん 冷凍グリーンピース 切干大根、玉ねぎ 小松菜	しょう油 みりん だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	422kcal 16.3g 12.2g 1.4g	527kcal 20.4g 15.2g 1.7g
20	火	ごはん 鶏レバーの炒め煮 マカロニの和え物 味噌汁(生揚げ・えのきたけ)	牛乳 ふかし芋(じゃが芋)	麦茶 ピザトースト	鶏レバー まぐろ油漬缶 味噌 生揚げ 牛乳	はいが精米、油 砂糖、かたくり粉 マカロニ じゃが芋 マーガリン	しらたき、ごぼう 生薬汁、きゅうり、げん 人参 きゅうり えのきたけ	しょう油 酒 酢 だし汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	425kcal 20.3g 14.1g 1.4g	532kcal 25.3g 17.6g 1.8g
29	木	☆お誕生日会☆ ミートソーススパゲティ コーンスローサラダ コーンともやしのスープ メロン	牛乳 マーブルケーキ	麦茶 切干大根ごはん	豚ひき肉 ハム 牛乳 豆乳	スパゲティ 油、マヨドレ 小麦粉 砂糖	セロリ、人参 玉ねぎ、キャベツ きゅうり、もやし にんにく、ホールトマト パセリ、メロン	鶏ガラ ケチャップ、中濃ソース 水、塩 純ココア ベーキングパウダー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	491kcal 20.0g 19.8g 1.2g	613kcal 25.0g 24.7g 1.5g

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。
仕入れ業者の都合により、献立・食材が変更となる場合があります。ご了承ください。

令和7年5月

離乳食予定献立表

いなぎのぞみ保育園

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
1(木) ・ 15(木)	つぶしがゆ 5～50 白身魚のペースト 5～15 かぼちゃのペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 かぼちゃの軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 白身魚のバター焼き 20～30 かぼちゃの含め煮 20～30 清汁(わかめ) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 ホットケーキ	軟飯～ごはん 90～80 魚のムニエル かぼちゃの含め煮 若竹汁 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 ホットケーキ～開口笑
2(金) ・ 19(月)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 人参のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 人参の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 人参の軟らか煮～ きゅうりのおかか和え(除コーン)15～25 味噌汁(わかめ)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 蒸しパン	軟飯～ごはん 90～80 アスパラガスのかき揚げ きゅうりのおかか和え 味噌汁(絹豆腐、なめこ、わかめ) ----- ミルク(180～100)又は牛乳 雷パン
7(水) ・ 21(水)	うどんのくたくた煮(人参) 5～50 麩のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 ミルク180～160 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 50～100 麩の薄く煮つぶし 20～40 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 ミルク160～100 ----- ミルク200	煮込みうどん(人参) 100～120 麩の薄く煮 キャベツの軟らか煮 20～30 ミルク100～60 ----- ミルク～200 バター付パン	野菜うどん 120～130 卵焼き(味噌味) きんぴらごぼう 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 黄名粉トースト
8(木) ・ 22(木)	つぶしがゆ 5～50 さつま芋のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい清汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 人参の軟らか煮つぶし 15～30 清汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 清汁(麩)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 さつま芋の軟らか煮	軟飯～ごはん 90～80 鶏肉のマーレード煮 切干し大根とツナの煮物 清汁(人参、オクラ) トマト ----- ミルク(180～100)又はジョアマスカット 米粉ココアクッキー
9(金) ・ 23(金)	パンがゆ(食パン) 5～50 白身魚のペースト 5～15 じゃが芋のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	パンがゆ(食パン) 50～80 白身魚の薄く煮つぶし 15～30 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	食パン 20～30 白身魚の薄く煮粗つぶし 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ そら豆のホクホクサラダ(除コーン)15～25 野菜汁(人参・キャベツ) 80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 おじや(人参)	食パン 30～35 魚のオーロラソース焼き そら豆のホクホクサラダ キャベツスープ 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参)～おかかおにぎり
10(土) ・ 24(土)	つぶしがゆ 5～50 絹豆腐のペースト 5～25 ブロッコリーのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 絹豆腐の薄く煮つぶし 25～40 ブロッコリーの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 絹豆腐の薄く煮 30～50 ブロッコリーの軟らか煮 20～30 味噌汁(じゃが芋)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	軟飯～ごはん 90～80 生揚げのカレー炒め ブロッコリーサラダ 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ) ----- ミルク(180～100)～牛乳へ 鈴カステラ
12(月) ・ 26(月)	つぶしがゆ 5～50 凍り豆腐のペースト 5～20 人参のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160 ----- ミルク200	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 人参の軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100 ----- ミルク200	おかゆ～軟飯 90～80 鶏ささみ薄く煮粗つぶし20～30 人参の軟らか煮 20～30 味噌汁(麩)80～100 ミルク100～60 ----- ミルク～200 煮込みビーフン(人参・キャベツ)	軟飯～ごはん 90～80 豚肉の胡麻照り焼き ひじきの五目煮 味噌汁(麩、長ねぎ) 甘夏柑 ----- ミルク(180～100)又は牛乳 炒めビーフン

※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。

※離乳完了期の主菜・副菜・おやつ分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。

令和7年5月

離乳食予定献立表

いなぎのぞみ保育園

	離乳初期	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
目安月	生後5～6か月頃	生後7～8か月頃	生後9～11か月頃	生後12～18か月頃
13(火) 27(火)	パンがゆ(食パン) 5～50 麩のペースト 5～20 さつま芋のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	パンがゆ(食パン) 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 さつま芋の軟らか煮つぶし 20～30 野菜汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	食パン 20～30 米粉豆乳グラタン(除マッシュルーム・パセリ)20～30 さつま芋の軟らか煮～ トマトときゅうりのピクルス風 15～25 野菜汁(人参・玉ねぎ・キャベツ) 80～100 ミルク100～60	食パン 30～35 米粉豆乳グラタン トマトときゅうりのピクルス風 コンソメジュリアン 甘夏柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 おじや(人参・玉ねぎ)	ミルク(180～100)又はお茶 おじや(人参・玉ねぎ)～昆布ゆかりごはん
14(水) 28(水)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし 20～40 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 肉団子の薄く煮 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ スパゲティサラダ 15～25 味噌汁(キャベツ)80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 おからハンバーグ スパゲティサラダ 味噌汁(じゃが芋、えのきたけ) 甘夏柑
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)又は牛乳 お菓子(ハイハイ)～甘辛せんべい
16(金) 30(金)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 野菜(人参・玉ねぎ)のペースト 5～20 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮つぶし 15～30 うすい野菜汁(汁のみ)～50 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 クリームシチュー(鶏ささみ)100～120 野菜(人参・玉ねぎ)の軟らか煮～ 中華サラダ(除もやし・白胡麻) 15～25 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 ミルクカレー 120～140 中華サラダ りんご
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ベビーウエハース)	ミルク(180～100)又は牛乳 オレンジ寒天、クラッカー
17(土) 31(土)	つぶしがゆ 5～50 じゃが芋のペースト 5～20 キャベツのペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 鶏ささみ薄く煮つぶし 10～25 キャベツの軟らか煮つぶし 15～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 肉じゃが(豚もも肉)20～30 キャベツの軟らか煮～ キャベツと人参の和え物 15～25 味噌汁(小松菜) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 肉じゃが キャベツの和え物 味噌汁(切り干し大根、小松菜)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 お菓子(ハイハイ)	ミルク(180～100)～牛乳へ バタースティックパン
20(火)	つぶしがゆ 5～50 麩のペースト 5～20 じゃが芋のペースト 5～20 うすい味噌汁(汁のみ)～50 ミルク180～160	おかゆ 50～80 麩の薄く煮つぶし～ 鶏レバー薄く煮つぶし 10～20 じゃが芋の軟らか煮つぶし 20～30 味噌汁(汁のみ)50～80 ミルク160～100	おかゆ～軟飯 90～80 鶏レバー薄く煮つぶし 20～30 じゃが芋の軟らか煮～ マカロニの和え物 15～25 味噌汁(生揚げ除皮) 80～100 ミルク100～60	軟飯～ごはん 90～80 鶏レバーの炒め煮 マカロニの和え物 味噌汁(生揚げ、えのきたけ)
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 ふかし芋	ミルク(180～100)又は牛乳 ふかし芋
29(木)	つぶしがゆ 絹豆腐のペースト キャベツペースト うすい野菜汁(汁のみ)	おかゆ 鶏そぼろくず煮 キャベツのやわらか煮 野菜汁(汁のみ)	軟飯、おかゆ～軟飯 鶏そぼろくず煮 キャベツときゅうりのサラダ 野菜汁(玉ねぎ)	ミートソーススパゲティ コーンスローサラダ コーンともやしのスープ メロン
	ミルク200	ミルク200	ミルク～200 フレンチケーキ	ミルク(180～100)～牛乳へ マーブルケーキ

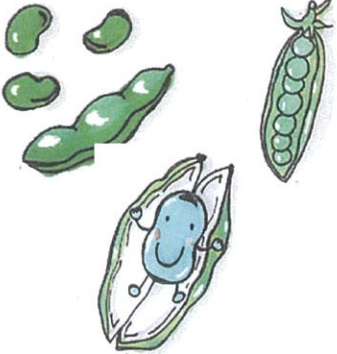
※離乳後期に乳児食から取り分けて使用する場合、味付けは薄く、硬さは軟らかめにしています。

※離乳完了期の主菜・副菜・おやつ分量については乳児食の8割からを目安としています。

※離乳食の始まりや、献立の移行期などは、個別に配慮して内容を変更することがあります。

2025ねん5がつ

よていこんだてひょう

ひ	ようび	おひるごはん	おやつ	
1 ・ 15	もく	ごはん さかなのむにえる ゆでやさい かぼちゃのふくめに わかたけじる	ぎゅうにゅう かいこうしょう	そらまめ、ぐりんぴーず、 すなっぷえんどう、 みどりのまめがいっぱいでくる ね。 
2 ・ 19	きん ・ げつ	ごはん あすばらがすのかきあげ きゅうりのおかかあえ みそしる(とうふ・なめこ・わかめ)	ぎゅうにゅう かみなりぱん	
7 ・ 21	すい	やさいうどん(しる) たまごやき(みそあじ) きんぴらごぼう あまなつかん	ぎゅうにゅう きなこーすと	
8 ・ 22	もく	ごはん とりにくのまーまれーどに きりぼしだいこんとつなのいために すましじる(にんじん・おくら) とまと	のむよーぐると こめここあくつきー	
9 ・ 23	きん	ろーるぱん さかなのおーろらそーすやき そらまめのほくほくさらだ きやべつすーぷ あまなつかん	ぎゅうにゅう おかかおにぎり	いまのきせつの とれたてのじゃがいもとごぼうは、 「しんじゃがいも」、「しんごぼう」 というよ。 やわらかくて、えいようたっぷり！ 
10 ・ 24	ど	ごはん なまあげのかれーいため ぶろっこりーさらだ みそしる(じゃがいも・たまねぎ)	ぎゅうにゅう すずかすてら	
12 ・ 26	げつ	ごはん ぶたにくのごまてりやき ひじきのごもくに みそしる(ふ・ながねぎ) あまなつかん	ぎゅうにゅう いためびーふん	
13 ・ 27	か	ろーるぱん こめことうにゅうぐらたん とまとときゅうりのぴくるすふう こんそめじゅりあん あまなつかん	ぎゅうにゅう こんぶゆかりごはん	
14 ・ 28	すい	ごはん おからはんばーぐ すばげていさらだ みそしる(じゃがいも・えのきたけ) あまなつかん	ぎゅうにゅう いりこのあおのりふうみ あまからせんべい	かきあげにはいつているのは あすばらがす。 こんなかたちのやさいだよ。 
16 ・ 30	きん	かれー(らいす) ちゅうかさらだ りんご	ぎゅうにゅう おれんじかんてん くらっかー	
17 ・ 31	ど	ごはん にくじゃが きやべつのあえもの みそしる(きりぼしだいこん・こまつな)	ぎゅうにゅう ばたーすていっくぱん	
20	か	ごはん とりればーのいために まかろにのあえもの みそしる(なまあげ・えのきたけ)	ぎゅうにゅう ふかしいも	
29	もく	みーとそーすすばげてい こーるすろーさらだ こーんともやしのすーぷ めろん	ぎゅうにゅう まーぶるけーき	