



# 2024年5月 予定献立表(離乳)



## ハーモニー保育園

日付	離乳初期 5~6ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態		離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9~11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ	
1 水	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 みそ汁(わかめ・人参) 花野菜のやわらか そぼろ煮 (鶏ひき肉・ブロッコリー・ 玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(ブロッコリー) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・人参・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(わかめ・人参) 花野菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ブロッコリー・ 玉ねぎ)	お粥 スープ(ブロッコリー) 人参の白和え (豆腐・人参・玉ねぎ)	数飯・みそ汁・豚肉の生煮炒め・花野菜のサラダ 米・かつおだし・みそ・油揚げ・えのき・豚肉・ 玉ねぎ・にら・サラダ油・おろし生姜・砂糖・酒・ しょうゆ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・ エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・ドーナツ 小麦粉・豆腐・砂糖・ サラダ油	
2 木 こどもの日	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・ほうれん草)	やわらかキャロット粥 (人参) すまし汁(豆腐・ほうれん草) 白身魚と大根の やわらか煮 (魚(たら)・大根・じゃがいも) バナナ	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも) 挽肉と青菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・ほうれん草・ 人参)	キャロット粥(人参) すまし汁(豆腐・ほうれん草) 白身魚と大根の煮物 (魚(たら)・大根・じゃがいも) バナナ	お粥 みそ汁(じゃがいも) 挽肉と青菜の煮物 (鶏ひき肉・ほうれん草・ 人参)	たけのこごはん・すまし汁・さわらの西京焼き・ 大根の和え物・バナナ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">宮城県福士料理の日</span> 米・たけのこ・人参・かつおだし・砂糖・しょうゆ・ 酒・塩・豆腐・ほうれん草・魚(さわら)・みそ・ みりん・サラダ油・大根・きゅうり・鶏肉・ごま・酢・ バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・みたらしいもち じゃがいも・塩・片栗粉・ サラダ油・砂糖・しょうゆ	
7 21 火	つぶし粥 野菜のマッシュ (さつまいも・玉ねぎ)	やわらか粥 みそ汁(さつまいも) 白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(たら)・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 スープ(麩・玉ねぎ) さつまいものやわらか そぼろ煮 (鶏ひき肉・さつまいも・人参)	お粥 みそ汁(さつまいも) 白身魚と野菜の煮物 (魚(たら)・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(麩・玉ねぎ) さつまいものそぼろ煮 (鶏ひき肉・さつまいも・人参)	数飯・みそ汁・あじの塩焼き・ひじきの煮物 米・かつおだし・みそ・さつまいも・玉ねぎ・ 魚(あじ)・塩・サラダ油・ひじき・人参・椎茸・ 油揚げ・しょうゆ・砂糖・酒・いんげん	牛乳・せんべい 牛乳・りんごケーキ りんご・小麦粉・ ベーキングパウダー・ 砂糖・サラダ油	
8 22 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・じゃがいも・ 人参)	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ じゃがいも) バナナ	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも・人参) 白身魚とキャベツの やわらか煮 (魚(たら)・キャベツ・玉ねぎ)	お粥 具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ じゃがいも) バナナ	お粥 みそ汁(じゃがいも・人参) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(たら)・キャベツ・玉ねぎ)	野菜たっぷりキーマカレー・キャベツのサラダ・ バナナ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">旬の食材の日</span> 米・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・ グリーンピース・サラダ油・カレールウ・キャベツ・ わかめ・赤ピーマン・コーン・砂糖・酢・しょうゆ・ ごま・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・ビーチゼリー せんべい ゼリーの素・せんべい	
9 23 木	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・小松菜)	やわらか粥 みそ汁(小松菜・麩) 挽肉とじゃがいもの やわらか煮 (鶏ひき肉・じゃがいも・人参)	やわらか粥 スープ(わかめ・玉ねぎ) ツナと青菜のやわらか煮 (ツナ・小松菜・人参)	お粥 みそ汁(小松菜・麩) 挽肉とじゃがいもの煮物 (鶏ひき肉・じゃがいも・人参)	お粥 スープ(わかめ・玉ねぎ) ツナと青菜の煮物 (ツナ・小松菜・人参)	数飯・みそ汁・鶏肉のごま照り焼き・ 切干大根の和え物 米・かつおだし・みそ・小松菜・しめじ・鶏肉・砂糖・ 酒・しょうゆ・ごま・サラダ油・切干大根・人参・ きゅうり・ツナ・ごま油	牛乳・せんべい 牛乳・小倉蒸しパン 小麦粉・こしあん	
10 24 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (ほうれん草・玉ねぎ・人参)	やわらか煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・人参・ 玉ねぎ・ほうれん草) バナナ	やわらか粥 みそ汁(ほうれん草・人参) 白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(たら)・もやし・玉ねぎ)	煮込みうどん (うどん・鶏ひき肉・人参・ 玉ねぎ・ほうれん草) バナナ	お粥 みそ汁(ほうれん草・人参) 白身魚と野菜の煮物 (魚(たら)・もやし・玉ねぎ)	肉うどん・青菜の磯和え・バナナ うどん・めんつゆ・豚肉・玉ねぎ・椎茸・砂糖・酒・ しょうゆ・ほうれん草・もやし・人参・のり・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・ゆかりおにぎり 米・ゆかり(素)	
11 25 土	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (じゃがいも・玉ねぎ・人参・ 小松菜)	スープスパゲティ (スパゲティ・ツナ水煮缶・ 玉ねぎ・人参・小松菜・塩) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) じゃがいもの煮物 (じゃがいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープスパゲティ (スパゲティ・ツナ水煮缶・ 玉ねぎ・人参・小松菜・塩) みかん (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) じゃがいもの煮物 (じゃがいも・砂糖・しょうゆ) 麦茶	スープスパゲティ・バナナ スパゲティ・あさり水煮缶・玉ねぎ・赤ピーマン・ しめじ・小松菜・にんにく・油・洋風だしの素・塩・ こしょう・バナナ	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー	
13 27 月	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・大根・さつまいも)	やわらか粥 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 大根のやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・大根・人参・ もやし)	やわらか粥 スープ(大根・もやし) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・さつまいも・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(豆腐・玉ねぎ) 大根のそぼろ煮 (鶏ひき肉・大根・人参・ もやし)	お粥 スープ(大根・もやし) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・さつまいも・玉ねぎ)	数飯・みそ汁・筑前煮・ひじきともやしの和え物 米・かつおだし・みそ・豆腐・玉ねぎ・鶏肉・大根・ たけのこ・人参・ごぼう・椎茸・サラダ油・砂糖・酒・ しょうゆ・ひじき・みりん・もやし・いんげん	牛乳・せんべい 牛乳・スイートポテト さつまいも・バター・ 砂糖・牛乳	

日付	離乳初期 5～6ヶ月頃 滑らかにすりつぶした状態		離乳中期 7～8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		離乳後期 9～11ヶ月頃 歯ぐきでつぶせる固さ		完了期 12～18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午前食	午後食	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ	
14 28 火	つぶし粥 野菜のマッシュ (じゃがいも・ほうれん草)	やわらか具入り粥 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) スープ(ほうれん草) バナナ	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも・麩) 白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(たら)・ほうれん草・ 人参)	具入り粥 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) スープ(ほうれん草) バナナ	お粥 みそ汁(じゃがいも・麩) 白身魚と野菜の煮物 (魚(たら)・ほうれん草・ 人参)	ビラフ・スープ・ポテトサラダ・バナナ 米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ グリーンピース・サラダ油・チキンコンソメ・塩・ ほうれん草・長ねぎ・じゃがいも・コーン・きゅうり・ エッグフリーマヨネーズ・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・麩ラスク サラダ油・砂糖・麩	
15 29 水	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (キャベツ・小松菜・ 玉ねぎ)	やわらか粥 みそ汁(小松菜・人参) キャベツのやわらか そぼろ煮 (鶏ひき肉・キャベツ・ 玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・小松菜・人参)	お粥 みそ汁(小松菜・人参) キャベツのそぼろ煮 (鶏ひき肉・キャベツ・ 玉ねぎ)	お粥 スープ(キャベツ・玉ねぎ) ツナと野菜の煮物 (ツナ・小松菜・人参)	軟飯・みそ汁・鶏肉のパン粉焼き・ キャベツのおかか和え 米・かつおだし・みそ・小松菜・油揚げ・鶏肉・塩・ パセリ・パン粉・サラダ油・キャベツ・人参・ツナ・ しょうゆ・鰹節	牛乳・せんべい 牛乳・キャロットサブレ 小麦粉・砂糖・人参・ サラダ油	
16 木	つぶし粥 野菜のマッシュ (かぼちゃ・玉ねぎ)	やわらかトマトにゅうめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶) バナナ	やわらか粥 みそ汁(人参・わかめ) 白身魚とかぼちゃの やわらか煮 (魚(たら)・かぼちゃ・ 玉ねぎ)	トマトにゅうめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶) バナナ	お粥 みそ汁(人参・わかめ) 白身魚とかぼちゃの煮物 (魚(たら)・かぼちゃ・ 玉ねぎ)	ミートソースパゲティ・かぼちゃサラダ・バナナ スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ケチャップ・ ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・かぼちゃ・ きゅうり・レーズン・酢・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・みそ焼きおにぎり 米・みそ・砂糖・しょうゆ	
30 木 誕生会	つぶし粥 野菜のマッシュ (かぼちゃ・玉ねぎ)	やわらかトマトにゅうめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶) バナナ	やわらか粥 みそ汁(人参・わかめ) 白身魚とかぼちゃの やわらか煮 (魚(たら)・かぼちゃ・ 玉ねぎ)	トマトにゅうめん (そうめん・豚ひき肉・ 玉ねぎ・人参・トマト缶) バナナ	お粥 みそ汁(人参・わかめ) 白身魚とかぼちゃの煮物 (魚(たら)・かぼちゃ・ 玉ねぎ)	ミートソースパゲティ・かぼちゃサラダ・バナナ スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ケチャップ・ ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・かぼちゃ・ きゅうり・レーズン・酢・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・黄桃缶	
17 31 金	つぶし粥 野菜のつぶし煮 (かぶ・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 みそ汁(麩・かぶ) 白身魚と野菜の やわらか煮 (魚(たら)・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 スープ(マカロニ・玉ねぎ) 挽肉と大根のやわらか煮 (鶏ひき肉・大根・人参)	お粥 みそ汁(麩・かぶ) 白身魚と野菜の煮物 (魚(たら)・玉ねぎ・人参)	お粥 スープ(マカロニ・玉ねぎ) 挽肉と大根の煮物 (鶏ひき肉・大根・人参)	軟飯・みそ汁・たらの南蛮漬け・かぶのサラダ 米・かつおだし・みそ・麩・なめこ・魚(たら)・ 小麦粉・サラダ油・玉ねぎ・人参・砂糖・酢・ しょうゆ・かぶ・大根・コーン	牛乳・せんべい 牛乳・きなこスコーン 小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 牛乳・サラダ油・きなこ	
18 土	煮込みつぶしうどん (うどん・玉ねぎ・人参・ 小松菜) 小松菜	煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・人参・ 小松菜・しょうゆ・塩・片栗粉) フルーツ (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	煮込みうどん (うどん・玉ねぎ・人参・ 小松菜・しょうゆ・塩・片栗粉) フルーツ (みかん缶)	雑炊 (米・小松菜・人参) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ・砂糖・しょうゆ) 麦茶	カレーうどん・フルーツカクテル うどん・玉ねぎ・人参・油揚げ・ねぎ・ かつお・昆布だし汁・カレー粉・しょうゆ・みりん・ 塩・片栗粉・バナナ・もも缶(白桃)	麦茶・せんべい 麦茶・せんべい クラッカー せんべい・クラッカー	
20 月	つぶし粥 豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 みそ汁(わかめ・人参) 花野菜のやわらか そぼろ煮 (鶏ひき肉・ブロッコリー・ 玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(ブロッコリー) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・人参・玉ねぎ)	お粥 みそ汁(わかめ・人参) 花野菜のそぼろ煮 (鶏ひき肉・ブロッコリー・ 玉ねぎ)	お粥 スープ(ブロッコリー) 人参の白和え (豆腐・人参・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・豚肉の生煮炒め・花野菜のサラダ 米・かつおだし・みそ・油揚げ・えのき・豚肉・ 玉ねぎ・にら・サラダ油・おろし生姜・砂糖・酒・ しょうゆ・ブロッコリー・カリフラワー・人参・ エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳・ドーナツ 小麦粉・豆腐・砂糖・ サラダ油	

★太枠で囲まれている8、22日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



# 2024年5月 予定献立表(幼児)



## ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	カや体温になるもの	体の調子を調えるもの	調味料他		
1 水	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜炒め 花野菜のサラダ	油揚げ・豚肉	米	えのき・玉ねぎ・にら・おろし生姜・ブロッコリー・カリフラワー・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 ドーナッツ	小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油
2 木 こどもの日	たけのごはん・すまし汁 さわらの西京焼き 大根の和え物・バナナ	魚(さわら)・豆腐・鶏肉	米・麩	たけのこ・人参・ほうれん草・大根・きゅうり・バナナ	かつおだし・砂糖・酒・塩・しょうゆ・みそ・みりん・ごま・酢・サラダ油	牛乳・せんべい 牛乳 みたらしもち	じゃがいも・塩・片栗粉・サラダ油・砂糖・しょうゆ
7 21 火	ごはん・みそ汁 あじの塩焼き ひじきの煮物	魚(あじ)・ひじき・油揚げ	米・さつまいも	玉ねぎ・人参・椎茸・いんげん	かつおだし・みそ・塩・サラダ油・しょうゆ・砂糖・酒	牛乳・せんべい 牛乳 りんごケーキ	りんご・小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・サラダ油
8 22 水	野菜たっぷりキーマカレー キャベツのサラダ バナナ	豚ひき肉・わかめ	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・赤ピーマン・コーン・バナナ	サラダ油・カレールウ・砂糖・酢・しょうゆ・ごま	牛乳・せんべい 牛乳 ピーチゼリー&せんべい	ゼリーの素・せんべい
9 23 木	ごはん・みそ汁 鶏肉のごま照り焼き 切干大根の和え物	鶏肉・ツナ	米	小松菜・しめじ・切干大根・人参・きゅうり	かつおだし・みそ・砂糖・酒・しょうゆ・ごま・サラダ油・ごま油	牛乳・せんべい 牛乳 小倉蒸しパン	小麦粉・こしあん
10 24 金	肉うどん 青菜の磯和え バナナ	豚肉・のり	うどん	玉ねぎ・椎茸・ほうれん草・もやし・人参・バナナ	めんつゆ・砂糖・酒・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳 ゆかりおにぎり	米・ゆかり(素)
11 25 土	スープパグティ バナナ	あさり水煮缶	スパゲティ	玉ねぎ・赤ピーマン・しめじ・小松菜・にんにく・バナナ	油・洋風だしの素・塩・こしょう	麦茶・せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
13 27 月	ごはん・みそ汁 筑前煮 ひじきともやしの和え物	豆腐・鶏肉・ひじき	米	玉ねぎ・大根・人参・竹の子・ごぼう・椎茸・もやし・いんげん	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・みりん	牛乳・せんべい 牛乳 スイートポテト	さつまいも・バター・砂糖・牛乳
14 28 火	ピラフ ポテトサラダ スープ・バナナ	鶏ひき肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・ほうれん草・長ねぎ・コーン・きゅうり・バナナ	サラダ油・チキンコンソメ・塩・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 麩ラスク	サラダ油・砂糖・麩
15 29 水	ごはん・みそ汁 鶏肉のパン粉焼き キャベツのおかか和え	油揚げ・鶏肉・ツナ・鰹節	米	小松菜・パセリ・キャベツ・人参	かつおだし・みそ・塩・パン粉・サラダ油・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳 キャロットサブレ	小麦粉・砂糖・人参・サラダ油
16 木	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・かぼちゃ・きゅうり・レーズン・バナナ	サラダ油・小麦粉・ケチャップ・ソース・砂糖・塩・チキンコンソメ・酢	牛乳・せんべい 牛乳 みそ焼きおにぎり	米・みそ・砂糖・しょうゆ
30 木 誕生会	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ バナナ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・人参・トマト缶・マッシュルーム・かぼちゃ・きゅうり・レーズン・バナナ	サラダ油・小麦粉・ケチャップ・ソース・砂糖・塩・チキンコンソメ・酢	牛乳・せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・黄桃缶
17 31 金	ごはん・みそ汁 たらの南蛮漬け かぶのサラダ	魚(たら)	米・麩	なめこ・玉ねぎ・人参・かぶ・大根・コーン	かつおだし・みそ・小麦粉・サラダ油・砂糖・酢・しょうゆ	牛乳・せんべい 牛乳 きなこスコーン	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・牛乳・サラダ油・きなこ
18 土	カレーうどん フルーツカクテル	油揚げ	うどん	玉ねぎ・人参・ねぎ・バナナ・もも缶(白桃)	かつお・昆布だし汁・カレー粉・しょうゆ・みりん・塩・片栗粉	麦茶・せんべい 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
20 月	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜炒め 花野菜のサラダ	油揚げ・豚肉	米	えのき・玉ねぎ・にら・おろし生姜・ブロッコリー・カリフラワー・人参	かつおだし・みそ・サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい 牛乳 ドーナッツ	小麦粉・豆腐・砂糖・サラダ油

★太枠で囲まれている8、22日(水)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	473kcal(463)	17.1g(15.0)
3～5歳児	592kcal(574)	21.5g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつはのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかき、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。