

5月 幼児食献立表

育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

| 日曜日 | 果物 緑 | 昼食 | おもな食材(食品) | | | 日曜日 | 果物 緑 | 昼食 | おもな食材(食品) | | |
|-----|---------|---------------|-------------|-------------------|-----------------------|-----|-------------|---------------|--------------|-----------------|---------------------|
| | | | 赤(血や肉になるもの) | 黄(熱や力になるもの) | 緑(体調を整えるもの) | | | | 赤(血や肉になるもの) | 黄(熱や力になるもの) | 緑(体調を整えるもの) |
| 1月 | りんご | チキンカレー | 鶏肉 | 白米 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 グリンピース | 18木 | オレンジ | 青菜ご飯 | 白米 | からし菜 | |
| | | コールスローサラダ | | マヨネーズ | キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶 | | | 照り焼きチキン | 鶏肉 | コーン | |
| | | 卵スープ | 卵 | | 小松菜 | | ジャーマンポテト | ベーコン | じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 パセリ | |
| | | アーサ汁 | アーサ | | | | アーサ汁 | アーサ | | えのき ねぎ | |
| | | トマトケーキ | 卵 牛乳 | ケーキMIX パター 砂糖 | トマト | | きなこクリームサンド | きなこ 豆乳 | 食パン 砂糖 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 2火 | オレンジ | 《こどもの日メニュー》 | | | | 19金 | お弁当会 | | | | |
| | | こいのぼりオムライス | 鶏肉 卵 | 白米 | 玉ねぎ 人参 | | 黒糖蒸しパン | 卵 牛乳 | 黒糖 ケーキMIX | | |
| | | ブロッコリーあえ | ツナ缶 | | ブロッコリー 人参 | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | | ワカメスープ | ワカメ | | えのき ねぎ | | バームクーヘン チョコ | | | | |
| | | こいのぼりバーム | | バームクーヘン | チョコ | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 6土 | バナナ | そぼろ丼 | 鶏ミンチ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン | 20土 | バナナ | レタスチャーハン | ウインナー | 白米 | 長ネギ 人参 レタス |
| | | 春雨サラダ | ハム | 春雨 | 胡瓜 コーン | | | 小松菜の和え物 | ちくわ | | 小松菜 人参 |
| | | 豆腐のみそ汁 | 絹豆腐 アーサ | | ねぎ | | 大根のみそ汁 | 油揚げ | | 大根 ねぎ | |
| | | ビスコ ブルーン | | ビスコ | ブルーン | | ミニドーナツ | | ドーナツ | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | レーズン 牛乳 | 牛乳 | | レーズン | |
| 8月 | オレンジ | もずく炊き込みご飯 | ツナ缶 もずく | 白米 | 人参 いら | 22月 | りんご | ご飯 | | 白米 | |
| | | ゴーヤーのかきあげ | ポーク缶 | 天ぷら粉 | ゴーヤ 玉ねぎ 人参 | | | 牛肉と大豆ハッシュドビーフ | 牛肉 大豆 | しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン | |
| | | 胡瓜のおかかあえ | 糸かつお | | 胡瓜 | | 大根サラダ | ツナ缶 | | 大根 小松菜 | |
| | | 豚汁 | 豚肉 | こんにやく | 大根 人参 ねぎ | | ワカメスープ | ワカメ | | 玉ねぎ ねぎ | |
| | | レーズンパンケーキ | 卵 牛乳 | ケーキMIX 砂糖 パター | レーズン | | アメリカンドック | ウインナー 卵 牛乳 | ケーキMIX | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 9火 | りんご | 野菜ラーメン | ナルト | ラーメン | キャベツ コーン 長ネギ | 23火 | バナナ | 雑穀ご飯 | | 白米 雑穀米 | |
| | | 蒸しシュウマイ | シュウマイ | | | | | サバのかば揚げ | サバ | トマト | |
| | | ほうれん草の白和え | 木綿豆腐 ツナ缶 | | ほうれん草 人参 | | クーブイリチー | 昆布 豚肉 | こんにやく | 人参 いら | |
| | | ワカメおにぎり | ワカメ | 白米 | | | 冬瓜のみそ汁 | 油揚げ | | 冬瓜 ねぎ | |
| | | 魚肉ソーセージ | 魚肉ソーセージ | | | | プリン | プリン | | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | クラッカー | クラッカー | | | |
| 10水 | バナナ | もちきびご飯 | | 白米 もちきび | | 24水 | パイナップル | ミートスパゲティ | 合挽 | スパゲティ | 玉ねぎ 人参 ピーマン コーン |
| | | 鮭のポテト焼き | 鮭 牛乳 | じゃが芋 マヨネーズ | ブロッコリー | | | フレンチサラダ | | キャベツ 胡瓜 りんご 人参 | |
| | | きんぴらごぼう | ツキアゲ | こんにやく | ごぼう 人参 いら | | 卵スープ | 卵 | | しめじ ねぎ | |
| | | 大根のみそ汁 | ワカメ | | 大根 ねぎ | | | | | | |
| | | 豆腐ドーナツ | 卵 木綿豆腐 | 砂糖 小麦粉 BP 油 | | | 鮭おにぎり | 鮭 | 白米 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 11木 | りんご | 麦ごはん | | 白米 押し麦 | | 25木 | ヨーグルト | もちきびご飯 | | 白米 もちきび | |
| | | 豆腐ハンバーグ | 木綿豆腐 豚ミンチ | 小麦粉 | 玉ねぎ ねぎ | | | 鶏肉の煮つけ | 鶏肉 | 人参 | |
| | | ひじき炒め | ひじき 豚肉 油揚げ | しらたき | 人参 いら | | 南瓜サラダ | 卵 チーズ | マヨネーズ | 南瓜 レーズン | |
| | | なめこ汁 | | | なめこ 白菜 ねぎ | | 白菜のみそ汁 | | | 白菜 椎茸 ねぎ | |
| | | オレンジトースト | | 食パン パター ママレードジャム | | | ふかし芋 | | ふかし芋 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | ヤクルトジョア | ジョア | | | |
| 12金 | オレンジ | 雑穀ご飯 | | 白米 雑穀米 | | 26金 | りんご | 麦ご飯 | | 白米 押し麦 | |
| | | 揚げ魚のカレー風味あんかけ | 白身魚 | | 玉ねぎ 人参 絹さや | | | 揚げ魚のソースあえ | 白身魚 | コーン | |
| | | ポテトサラダ | 卵 | じゃが芋 マヨネーズ | 胡瓜 りんご | | かみかみあえ | サキイカ | | 人参 胡瓜 キャベツ | |
| | | アーサ汁 | アーサ 絹豆腐 | | ねぎ | | なめこ汁 | 絹豆腐 | | なめこ ねぎ | |
| | | ぜんざい | 金時豆 | 押し麦 黒糖 砂糖 | | | パースディケーキ | | ケーキ | | |
| | | せんべい | | せんべい | | | 野菜ジュース | | 野菜ジュース | | |
| 13土 | バナナ | 生姜焼き丼 | 豚肉 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン | 27土 | バナナ | 炊き込みご飯 | ひじき ツナ缶 | 白米 | 人参 いら |
| | | 和え物 | ツナ缶 ワカメ | | 胡瓜 | | | 小松菜の和え物 | しらす | 小松菜 人参 | |
| | | みそ汁 | 厚揚げ | | キャベツ ねぎ | | 鶏汁 | 鶏肉 | こんにやく | 大根 人参 ねぎ | |
| | | 黒棒 チーズ | チーズ | 黒棒 | | | 芋かりんとう | | 芋かりんとう | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | チーズ 牛乳 | チーズ 牛乳 | | | |
| 15月 | オレンジ | ご飯 | | 白米 | | 29月 | オレンジ | ビビンバ丼 | 豚肉 卵 | 白米 | もやし 人参 ほうれん草 |
| | | ミートボール | 豚ミンチ 卵 | パン粉 | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー | | | もずく酢 | もずく | 胡瓜 | |
| | | ごぼうサラダ | ちくわ | | ごぼう 人参 | | ゆし豆腐 | ゆし豆腐 | | ねぎ | |
| | | ゆし豆腐 | ゆし豆腐 | | ねぎ | | | | | | |
| | | キャラメルポテト | | さつま芋 パター 砂糖 | | | マシュマロおこし | きなこ | マシュマロ オートミール | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 牛乳 | 牛乳 | コーンフレーク パター | | |
| 16火 | りんご | 玄米ご飯 | | 白米 玄米 | | 30火 | りんご | もちきびご飯 | | 白米 もちきび | |
| | | サバのみそ煮 | サバ | | 人参 | | | きびなごの唐揚げ | きびなご | トマト | |
| | | 八宝菜 | 豚肉 | | 白菜 人参 たけのこ 椎茸 絹さや 長ネギ | | パパイヤイリチー | ツナ缶 厚揚げ | | パパイヤ 人参 いら | |
| | | かき玉汁 | 卵 | | 小松菜 | | ソーメン汁 | ソーメン | | ねぎ | |
| | | オートミールクッキー | 卵 | バター オートミール 砂糖 小麦粉 | | | チーズスコーン | 粉チーズ 牛乳 生クリーム | ケーキMIX 砂糖 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| 17水 | バナナ | 三枚肉そば | 三枚肉 かまぼこ | 沖縄そば | ねぎ | 31水 | バナナ | タコライス | 合挽 チーズ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト |
| | | かりかり胡瓜 | | | 胡瓜 | | | 南瓜コロケ | 南瓜コロケ | 南瓜コロケ | |
| | | 卵の花 | おから ウインナー | | 人参 小松菜 | | アーサ汁 | アーサ 絹豆腐 | | 玉ねぎ 人参 | |
| | | みそおにぎり | ツナ缶 みそ | 白米 砂糖 油 | | | くずもち | きなこ | 芋くず 黒糖 | | |
| | | 小魚 | 小魚 | | | | 牛乳 | 牛乳 | | | |

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 3日(水)憲法記念日でお休みです。
 ※ 4日(木)みどりの日でお休みです。





5月 離乳食 献立表



令和4年

育心保育園

| 日 | 曜日 | 初期(ごっくん期)5~6ヶ月 | 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 | 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 | 献立 | おやつ (3回食から) | ※ |
|----|----|----------------|--|--------------------|----|-------------------|--|
| | | | ヨーグルト状(ペースト) | | | | ※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。 |
| | | | 豆腐の固さ(マッシュ) | | | | |
| | | | | バナナの固さ(柔らかく刻む) | | | |
| 1 | 月 | 初期 | つぶし粥 シチューペースト コールスローサラダマッシュ 小松菜スープ 果汁 | | | 鶏おじや キャベツスープ | |
| | | 中期 | 全粥 つぶしシチュー コールスローつぶしサラダ 小松菜スープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 シチュー コールスローサラダ 小松菜スープ 果物 | | | | |
| 2 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚のミルクすり流し ブロッコリーあえマッシュ オニオンスープ 果汁 | | | おじや 豆腐のすまし汁 | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ 果物 | | | | |
| 6 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 | | | 鶏おじや じゃが芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物 | | | | |
| 8 | 月 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁 | | | 南瓜おやき | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 大根スープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮物 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物 | | | | |
| 9 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草あえマッシュ すましスープ 果汁 | | | ツナおじや ほうれん草スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ うどん汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁 果物 | | | | |
| 10 | 水 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁 | | | ささみおじや じゃが芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし野菜きんぴら 大根スープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物 | | | | |
| 11 | 木 | 初期 | つぶし粥 豆腐のすり流し 野菜ペースト 白菜スープ 果汁 | | | おじや 豆腐のすまし汁 | |
| | | 中期 | 全粥 豆腐のつぶし煮 野菜のつぶし煮 白菜スープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 豆腐の煮物 野菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物 | | | | |
| 12 | 金 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 | | | おじや じゃが芋スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| 13 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁 | | | おじや 胡瓜スティック | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶしあんかけ つぶし和え物 キャベツスープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚のあんかけ 和え物 キャベツのみそ汁 果物 | | | | |
| 15 | 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁 | | | ふかし芋 | |
| | | 中期 | 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ ゆし豆腐 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物 | | | | |
| 16 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜ペースト 小松菜スープ 果汁 | | | 鶏おじや 白菜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜のつぶし煮 小松菜スープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 白菜の煮物 小松菜スープ 果物 | | | | |
| 17 | 水 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 果汁 | | | ツナおじや 豆腐のすまし汁 | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮物 豆腐の煮物 ソーメン汁 果物 | | | | |
| 18 | 木 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 | | | きなこクリームパン | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| 19 | 金 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 | | | バナナパンケーキ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| 20 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁 | | | おじや 小松菜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根スープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 大根スープ 果物 | | | | |
| 22 | 月 | 初期 | つぶし粥 野菜ミルク煮ペースト 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁 | | | さつま芋おじや 野菜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 つぶしミルク煮 大根つぶしサラダ オニオンスープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 ミルク煮 大根サラダ オニオンスープ 果物 | | | | |
| 23 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ 果汁 | | | おじや 南瓜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁 果物 | | | | |
| 24 | 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 果汁 | | | 鮭おじや 野菜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ オニオンスープ 果物 | | | | |
| 25 | 木 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 白菜スープ 果汁 | | | 鶏おじや 南瓜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ ヨーグルトあえ 白菜スープ | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ヨーグルトあえ 白菜のみそ汁 | | | | |
| 26 | 金 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 | | | しらすおじや キャベツスープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮つけ 和え物 豆腐のみそ汁 果物 | | | | |
| 27 | 土 | 初期 | つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁 | | | ツナおじや 小松菜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のすまし汁 果物 | | | | |
| 29 | 月 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ 果汁 | | | 芋おじや オニオンスープ | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋マッシュ ゆし豆腐 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐 果物 | | | | |
| 30 | 火 | 初期 | つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐煮マッシュ すましスープ 果汁 | | | トマトおじや 豆腐のすまし汁 | |
| | | 中期 | 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁 果物 | | | | |
| 31 | 水 | 初期 | つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁 | | | おじや 南瓜スープ | |
| | | 中期 | 全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |
| | | 後期 | 軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物 | | | | |



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ 3日(水)憲法記念日でお休みです。
 ※ 4日(木)みどりの日でお休みです。
 ※ 5日(金)こどもの日でお休みです。

