

5月 幼児食献立表

美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	おもな食材(食品)				日	曜日	おもな食材(食品)					
		果物 緑	昼食	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)	果物 緑	昼食	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	水	りんご	ご飯	白米		18	土	バナナ	レタスチャーハン	ウインナー(卵)	白米	長ネギ 人参 レタス	
			ミートローフ	豚ミンチ	玉ねぎ 人参 いんげん コーン					小松菜の和え物	ツナ缶		小松菜 人参
			野菜サラダ	レタス 胡瓜 トマト				大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ		
			ゆし豆腐	ゆし豆腐	ねぎ								
	午後おやつ		アメリカンドック	ウインナー(卵) 牛乳	ケーキMIX						ドーナツ		
			牛乳	牛乳					ミニドーナツ	牛乳		レーズン	
2	木	バナナ	《こどもの日メニュー》			20	月	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜	
			こいのぼりオムライス	鶏肉(卵)	白米			玉ねぎ 人参			コールスローサラダ		コールスロードレッシング
			ブロッコリーあえ	ツナ缶	ブロッコリー 人参				卵スープ	卵		小松菜	
			ワカメスープ	ワカメ	えのき茸 ねぎ								
	午後おやつ		こいのぼりパーム	パームクーヘン	チョコ					プリン			
			牛乳	牛乳					プリン	プリン			
			クラッカー						クラッカー		クラッカー		
7	火	オレンジ	ご飯	白米		21	火	りんご	もずく丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	
			タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト						マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 みかん缶 人参
			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		ほうれん草		
			アーサ汁	アーサ	えのき ねぎ								
	午後おやつ		ごまサンド		食パン ゴマクリーム								
			牛乳	牛乳					芋けんぴ チーズ	チーズ	芋けんぴ		
									牛乳	牛乳			
8	水	ヨーグルト	ふりかけご飯	白米 ふりかけ		22	水	バナナ	ご飯		白米		
			ゴーヤのかきあげ	ポーク缶	天ぷら粉			ゴーヤ 玉ねぎ 人参			ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋
			もずく酢	もずく	胡瓜				ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参	
			豚汁	豚肉	こんじやく 大根 人参 ねぎ				ポイルウインナー	ウインナー			
	午後おやつ		レーズンパンケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター								
			牛乳	牛乳					おやつパン		菓子パン		
									牛乳	牛乳			
9	木	りんご	野菜ラーメン	ナルト	ラーメン	23	木	オレンジ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米		
			蒸しシュウマイ	シュウマイ							鮭の竜田揚げ	鮭	
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶	ごまだし	ほうれん草 人参			クープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	人参 いら	
									冬瓜のみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ		ワカメおにぎり	ワカメ	白米				ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 バイン缶 バナナ	
			魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ					ビスケット		ビスケット		
10	金	オレンジ	もちきびご飯	白米 もちきび		24	金	ピーチ缶	もちきびご飯		白米 もちきび		
			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			ハンバーグ	合挽(卵)	パン粉
			きんぴらごぼう	ツキアゲ	ごぼう 人参 いら				南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
			大根のみそ汁	刻み揚げ	大根 ねぎ				白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ		豆腐ドーナツ	絹豆腐 きなこ	ケーキMIX 油								
			牛乳	牛乳					パースデイケーキ		ケーキ	野菜ジュース	
11	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	25	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			胡瓜の和え物	ツナ缶	
			豆腐のみそ汁	絹豆腐	ほうれん草				鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ	
	午後おやつ		黒棒 チーズ	チーズ	黒棒								
			牛乳	牛乳					かりんとう		かりんとう		
									チーズ 牛乳	チーズ 牛乳			
13	月	りんご	麦ごはん	白米 押し麦		27	月	りんご	三色丼	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 いんげん	
			豆腐つくね	木綿豆腐 豚ミンチ	マヨネーズ			トマト			野菜サラダ		
			ひじき炒め	ひじき チキアゲ 油揚げ	しらたき	人参 いら			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
			白菜のみそ汁		白菜 えのき茸 ねぎ								
	午後おやつ		小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油								
			牛乳	牛乳					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	コーンフレーク バター		
14	火	オレンジ	ご飯	白米		28	火	オレンジ	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	
			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	ちくわ		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	
	午後おやつ		くずもち	きなこ	羊くず 黒糖 砂糖								
			牛乳	牛乳					ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖		
									せんべい		せんべい		
15	水	バナナ	玄米ご飯	白米 玄米		29	水	バナナ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	
			豚肉の南部揚げ	豚肉(卵)	小麦粉			ブロッコリー			フレンチサラダ		
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ	
			大根としめじのみそ汁		大根 しめじ ねぎ								
	午後おやつ		トマトケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	トマト							
			牛乳	牛乳					鮭おにぎり	鮭	白米		
16	木	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	30	木	りんご	ご飯		白米	
			かりかり胡瓜	おから ウインナー		胡瓜					きびなごの唐揚げ	きびなご	
			卵の花		人参 小松菜				パパイアイリチー	ツナ缶 厚揚げ		パパイア 人参 いら	
									ソーメン汁		ソーメン	ねぎ	
	午後おやつ		みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油								
			小魚	小魚					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			
17	金	お弁当会				31	金	オレンジ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト	
			南瓜コロッケ		南瓜コロッケ						豆腐のみそ汁	アーサ 絹豆腐	
	午後おやつ		ふかし芋		ふかし芋								
			ヤクルトジョア		ジョア				小倉あんサンド		食パン つぶあんジャム		
									牛乳	牛乳			

※ 3日(金)憲法記念日でお休みです。 ※ 4日(土)みどりの日でお休みです。
 ※ 6日(月)こどもの日振替休日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。

5月 離乳食 献立表

令和6年

美童保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)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	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※
1	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	トマトおじや	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。
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ ゆし豆腐	煮りんご	オニオンスープ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 トマトサラダ ゆし豆腐			
2	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	バナナ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ			
7	火	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	オレンジ果汁	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	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
8	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁	ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 みそ汁			
9	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ すましスープ	りんご果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ うどんすり流し汁	煮りんご	ほうれん草スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁			
10	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁			
11	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流しスープ	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	バナナ	野菜スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜あんかけ 和え物 豆腐のみそ汁			
13	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ	りんご果汁	鶏おじや	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁	煮りんご	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 みそ汁			
14	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	おじや	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ	じゃが芋スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁			
15	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 大根スープ	りんご果汁	鶏おじや	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 大根のみそ汁	煮りんご	さつま芋スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋サラダ 大根のみそ汁			
16	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 豆腐サラダマッシュ すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ ソーメン汁	オレンジ	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 魚の煮物 豆腐サラダ ソーメン汁			
17	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根煮物マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	ふかし芋	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁			
18	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	バナナ果汁	おじや	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁	バナナ	小松菜スープ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 大根のみそ汁			
20	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮すり流し サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏おじや	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ	キャベツスープ	
		後期	軟飯 シチュー サラダ オニオンスープ			
21	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐とほうれん草のすり流し汁	りんご果汁	おじや	
		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	煮りんご	南瓜スープ	
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
22	水	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮 ブロッコリーサラダマッシュ すましスープ	バナナ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 ササミのつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ すましスープ	バナナ	野菜スープ	
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 ブロッコリーサラダ すましスープ			
23	木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ	オレンジ果汁	ヨーグルトあえ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁	オレンジ	ビスケット	
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁			
24	金	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁			
25	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜の煮物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁	バナナ	南瓜スープ	
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜の煮物 大根のすまし汁			
27	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	芋おじや	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしサラダ ゆし豆腐	煮りんご	オニオンスープ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 サラダ ゆし豆腐			
28	火	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	オレンジ果汁	豆腐おじや	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	オレンジ	キャベツスープ	
		後期	軟飯 魚の煮つけ 和え物 豆腐のみそ汁			
29	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	りんご果汁	鮭おじや	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ	煮りんご	野菜スープ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ			
30	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐いり煮マッシュ すましスープ	りんご果汁	トマトおじや	
		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	煮りんご	豆腐のすまし汁	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁			
31	金	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	オレンジ果汁	ササミおじや	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ	野菜スープ	
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			

※ 3日(金)憲法記念日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります
 ※ 4日(土)みどりの日でお休みです。
 ※ 6日(月)こどもの日振替休日でお休みです。