

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	おもな食材(食品)				日曜日	果物 緑	おもな食材(食品)			
		屋食	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)			屋食	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 バセリ
		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						
		ブロッコリーあえ	ツナ缶		ブロッコリー 人参						
		ワカメスープ	ワカメ		えのき草 ねぎ						
		こいのぼりパーム		パームケーキ	チョコ						
		牛乳	牛乳					黒糖蒸しパン	卵 牛乳	黒糖 ケーキMIX	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳		
6土	バナナ	そぼろ丼	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	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 には	22月	りんご	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			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 ビーマン	
		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	雑穀米ご飯		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			クーピーリチー	昆布 豚肉	こんにやく	人参 には
		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	パン	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
		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 には			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	
		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 あえ	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 には			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		卵 パター 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	雑穀米ご飯		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 ビーマン	27土	バナナ	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 には
		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 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			パパイヤリチー	ツナ缶 厚揚げ		パパイヤ 人参 には
		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 ビーマン レタス トマト
		かりかり胡瓜		胡瓜				南瓜コロツケ		南瓜コロツケ	
		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	
		牛乳	牛乳					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		ヨーグルト状(ペースト)	おやつ (3回食から)	※ 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(もぐもぐ期)7~9ヶ月		豆腐の固さ(マッシュ)		
		後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月			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 ポテトつぶしサラダ 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。

