



令和元年 5月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	さいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
7	火	ドライカレー ポイルコーン ほうれん草のみそ汁 ドライブルーン	たまご雑炊 チーズ	ドライカレーの中に レバーを入れて 栄養価もココも アップ↑↑	胚芽米	合ミンチ 鶏レバー ひよこまめ 卵 鶏むね肉 チーズ	玉葱 人参 ピーマン にんにく トマト缶 レーズン ほうれん草 スイートコーン ニラ ブルーベリー 乾燥椎茸
8	水	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 南瓜そぼろ煮 大根のみそ汁 ぶどう	ゴーヤーリング ドーナツ ビスケット りんごジュース	今日はゴーヤーの日 リングドーナツ 楽しみです！	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 ホットケーキ粉 ビスケット	鶏もも肉 卵 合ミンチ	玉葱 ブロッコリー トマト 南瓜 大根 グリーンピース 人参 豆みょう ぶどう ゴーヤー
9	木	胚芽米雑穀御飯 納豆 魚のチーズ焼き 大根イリチー かちゅー湯 グレープフルーツ	クリームパン 酪農牛乳	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 パン	挽きわり納豆 白身魚 チーズ 豚肉 油揚げ 糸削り節 酪農牛乳	大根 人参 いんげん グレープフルーツ 長ねぎ
10	金	胚芽米雑穀御飯 豆腐の五目揚げ ピーマンソテー もずくのみそ汁 オレンジ	パンプキンサンド アセロラジュース	アセロラの実 見た事ありますか？ 赤くて小さな かわいい形の実です	胚芽米 押麦 もちぎび 食パン アセロラジュース	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 鶏もも肉 もずく チーズ	人参 れんこん ごぼう 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 葱 オレンジ 南瓜
11	土	豚丼 ほうれん草のみそ汁 ぶどう	人参カップケーキ 酪農牛乳	豚肉はビタミンBが 多く、体の疲れを とってくれます	胚芽米 カップケーキ	豚肉 酪農牛乳	玉葱 ごぼう 生姜 ほうれん草 えのき ぶどう
13	月	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き 千切りイリチー ゆし豆腐汁 オレンジ	ヨーグルト 野菜クラッカー	乾燥野菜は価格も 安定していて 栄養価も高いので おすすめ食材です	胚芽米 押麦 もちぎび 野菜クラッカー	鮭 豚肉 刻み昆布 ゆし豆腐 アーサ 固形ヨーグルト	切干大根 人参 乾燥椎茸 オレンジ
14	火	沖縄そば にがな白和え グレープフルーツ	ゴマ塩おにぎり 酪農牛乳	沖縄県産の野菜 にがな。白和えに すると食べやすく なりますよ！	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 ニガナ グレープフルーツ
15	水	胚芽米雑穀御飯 パンプキンシチュー 大根サラダ わかめのみそ汁 ぶどう	スティックパン 酪農牛乳	大好きなシチュー。 サラダや汁のもの 付けると、バランス 良くなります	胚芽米 押麦 もちぎび パン じゃが芋	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 酪農牛乳	南瓜 人参 玉葱 キャベツ 大根 胡瓜 クリームコーン缶 ぶどう
16	木	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 和風厚焼き卵 野菜と納豆和え さつま芋のみそ汁 バナナ	フルーツゼリー チーズ 五穀クラッカー	茹でた野菜と納豆 の和え物、子供達に 人気ですよ！	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋 ゼリー クラッカー	のり 沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 挽きわり納豆 糸削り節 チーズ	人参 ねぎ 乾燥椎茸 ほうれん草 えのき 玉葱 葱 バナナ
17	金	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ブロッコリーソテー 人参コーンスープ グレープフルーツ	ステックパイ 酪農牛乳	今日は野菜いっぱい メニューです 元気な体を作ります	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 はちみつ パイシート	白身魚 鶏もも肉 酪農牛乳	にんにく トマト トマト缶 ブロッコリー 人参 コーン缶 玉葱 クリームコーン缶 グレープフルーツ

* 園では、お誕生会の日や行事の日にお弁当の持参をお願いしています。
保護者の皆様、朝早くから愛情いっぱいのお弁当ありがとうございます。
毎月、子供達はとても嬉しそうに自慢しながら食べていますよ！



お弁当作りのポイント

園児の適量 お弁当箱400~500mLくらいの大きさ
御飯とおかずの量のバランス

- 主食 3 おにぎり・サンドイッチ等の炭水化物 ~手づかみで食べやすい形のおにぎりがいいようです~
主菜 1 肉や魚、卵、唐揚げ等のたんぱく質
副菜 2 ブロッコリー、野菜炒めなど

食後のお楽しみのデザートは果物が望ましいですね！

質と量を考えましょう！旬の果物が理想です
多すぎるとバランスもくずれ、時間内に食べ終わる事が出来ません

お弁当は、いつも食べ慣れている、好きな物を入れてあげましょう
プチトマトはのどに詰まりやすいので、半分カットをお願いします。ヘタも無しで。
普段、食べ慣れているお弁当の日にはテンションが高くて危険です
ピックも同じように危険です



令和元年 5月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	さいの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
20	月	もずく丼 胡瓜とささみのサラダ かちゅー湯 ぶどう	ビスケット バナナ 乳酸ドリンク	大人気のもずく丼! 今月のおすすめ レシピです。作って みてくださいね!	胚芽米 ビスケット	もずく 豚ミンチ 卵 ささみ 糸削り節	生姜 ピーマン 人参 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 長葱 ぶどう バナナ
21	火	胚芽米雑穀御飯 トマトシチュー 枝豆 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 酪農牛乳	子供達の少し苦手な 酸味。トマトシチュー にスキムミルクと チーズを入れて まろやかにしています	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 ドーナッツ	豚肉 スキムミルク プロセスチーズ わかめ 酪農牛乳	玉葱 人参 セロリ ホールトマト缶 えだまめ えのき みつば グレープフルーツ
22	水	胚芽米雑穀御飯 煮魚 きんぴらごぼう 大根のみそ汁 オレンジ	コーンブレッド 豆乳	食物繊維が豊富な ごぼうを食べて 腸内環境を調えます	胚芽米 押麦 もちきび ごま はちみつ 小麦粉	赤魚 豚肉 卵 調製豆乳	生姜 ごぼう 人参 大根 には オレンジ クリームコーン缶 コーングリッツ
23	木	胚芽米雑穀御飯 鶏天ぷら 野菜イリチー じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	黒豆パフェ	天ぷらの衣に 青のりを入れて 鉄分・カルシウム プラス!	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 玄米フレーク	鶏むね肉 卵 あおのり粉 ツナ缶 わかめ きな粉 プレーンヨーグルト スキムミルク	キャベツ 玉葱 人参 グレープフルーツ
24	金	沖縄そば おからサラダ ぶどう	味噌おにぎり 酪農牛乳	おからは栄養満点 カルシウム・鉄分 食物繊維が豊富です	沖縄そば 胚芽米	豚肉 かまぼこ おから ツナ缶 味付けのり 卵 酪農牛乳	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト コーン缶 ぶどう
25	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 きのこのすまし汁 バナナ	まんじゅう 豆乳	うちなー豆腐は 鉄分もカルシウムも 豊富です	胚芽米 押麦 もちきび まんじゅう	豚ミンチ 沖縄豆腐 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース えのき ほうれん草 バナナ
27	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 南瓜サラダ かちゅー湯 グレープフルーツ	グラハムパン 酪農牛乳	月曜日はかちゅー湯を 飲んで、今週も元気に 楽しく過ごしましょう	胚芽米 押麦 もちきび グラハムパン	豚肉 糸削り節 酪農牛乳	キャベツ 人参 玉葱 しめじ 南瓜 枝豆 グレープフルーツ 長ねぎ
28	火	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	5月生まれのおともだち~ おめでとうございます			
29	水	胚芽米雑穀御飯 ウチナー風煮付け もずく酢 かき卵のみそ汁 ドライブルーン	たまごパン 酪農牛乳	子供達は酸味が苦手 なので、もずく酢に みかん缶を入れて 楽しい気持ちにしま した。	胚芽米 押麦 もちきび 卵パン	豚肉 厚揚げ 卵 もずく 酪農牛乳	ごぼう レモン みかん缶 胡瓜 えのき には ブルーン
30	木	とうもろこし御飯 魚のパン粉焼き 大根イリチー キャベツのみそ汁 オレンジ	さつま芋 はったい粉まぶし 酪農牛乳	はったい粉は大麦を 炒って挽いた粉で ビタミン・ミネラル 食物繊維が豊富です	胚芽米 もちきび 小麦粉 さつま芋 はったい粉	白身魚 粉チーズ 豚肉 鶏むね肉 酪農牛乳	ホールコーン缶 にんにく 大根 人参 キャベツ もやし ねぎ ニラ オレンジ
31	金	親子丼 胡瓜の和え物 愛の泉ファイトスープ ぶどう	もずくのかき揚げ 酪農牛乳	野菜の甘味を感じ 愛の泉ファイトスープ で味覚を育てます	胚芽米 小麦粉	刻みのり 鶏もも肉 卵 ツナ缶 もずく 酪農牛乳	玉葱 人参 椎茸 胡瓜 ホールコーン缶 キャベツ 南瓜 ぶどう には

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



令和元年 5月 離乳食献立表

愛の泉保育園



おいしい！楽しい！と感じる環境づくり

子供の味覚は心理的な要素や環境が大きく関係しています。
家族で楽しい雰囲気食べる食事は心も体も満たされます。
時々、お皿を変えてみたり、ランチョンマットを敷いてみたり
ペランダで食べてみたり工夫してみるのもいいですね！



月	火	水	木	金	土
	7 お粥 煮奴 レバーと野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物	8 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 ゴーヤー雑炊 煮やっこ	9 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 納豆と野菜の煮込み	10 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物	11 お粥 豚肉と野菜の煮物 マッシュ南瓜 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう
	米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 南瓜 かつお節 鶏レバー ピーマン コーン	米 絹ごし豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー 南瓜 かつお節 グリンピース ゴーヤー 大根	米 白身魚 玉葱 人参 絹ごし豆腐 南瓜 納豆 かつお節 大根 インゲン	米 絹ごし豆腐 鶏肉 ピーマン ごぼう 南瓜 人参 玉葱 かつお節	米 豚肉 玉葱 ごぼう 人参 南瓜 ほうれん草 かつお節 ぶどう
13 お粥 煮魚 野菜煮物 ゆし豆腐汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ	14 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物	15 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物	16 お粥 豆腐と鶏肉の柔らか煮 納豆と野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ	17 お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 コーン煮物	親子レク遊び
米 鮭 豚肉 玉葱 人参 ゆし豆腐 南瓜 さつま芋 かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節	米 鶏肉 絹ごし豆腐 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 大根 胡瓜 かつお節 キャベツ	米 鶏肉 玉葱 人参 ほうれん草 納豆 さつま芋 バナナ かつお節	米 白身魚 人参 玉葱 ブロッコリー 鶏肉 トマト 絹ごし豆腐 かつお節 コーン缶	
20 お粥 ささみの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜煮物 バナナ	21 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 枝豆粥 南瓜煮物	22 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	23 お粥 鶏肉の柔らか煮 キャベツの煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 煮やっこ	24 お粥 豚肉の柔らか煮 おからと野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう	25 お粥 マーボー豆腐風 野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ
米 豚肉 絹ごし豆腐 ピーマン 胡瓜 人参 コーン ささみ ぶどう 玉葱 バナナ かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 かつお節 枝豆 南瓜 絹ごし豆腐	米 白身魚 玉葱 人参 ごぼう 豚肉 大根 さつま芋 かつお節	米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ じゃが芋 かつお節 絹ごし豆腐 南瓜	米 豚肉 玉葱 人参 おから 胡瓜 トマト コーン缶 ぶどう かつお節 南瓜	米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース 豚ミンチ ほうれん草 バナナ 南瓜 かつお節
27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 さつま芋粥 野菜煮物	28 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物	29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物	30 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 芋粥 煮奴	31 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 コーン煮物	
米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 枝豆 かつお節 絹ごし豆腐 さつま芋	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節	米 豚肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう 胡瓜 南瓜 かつお節 さつま芋	米 白身魚 玉葱 人参 大根 鶏肉 キャベツ さつま芋 絹ごし豆腐 かつお節	米 鶏肉 玉葱 人参 胡瓜 南瓜 キャベツ 絹ごし豆腐 コーン缶 かつお節	

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。