



# 令和2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 (カや熱となる)	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)
1	金	こいのぼりライス ドライカレー ブロッコリーソテー ヨーグルト	かしわもち 酪農牛乳	今日は子供の日の お楽しみメニュー！ こいのぼり型の かわいいカレーです 楽しみですね！	胚芽米 かしわ餅	合ミンチ 茹で大豆 固形ヨーグルト 酪農牛乳	レーズン 胡瓜 人参 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン 玉葱 生姜 にんにく トマト缶 ブロッコリー コーン缶
2	土	和風そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	ミンチのそぼろに 豆腐を潰して混ぜて 脂肪分も減って 食べやすくなって 栄養価もアップ↑↑	胚芽米 タルト	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 ほうれん草 しめじ オレンジ
7	木	胚芽米雑穀御飯 チキンのカレーソテー もずくサラダ ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	ちんびん 酪農牛乳	昔は子供の日に 健やかな成長を願って ちんびんやあまがしを 食べていたそうです	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	鶏もも肉 もずく ツナ缶 酪農牛乳	玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン にんにく 大根 胡瓜 りんご ほうれん草 人参 ブルー
8	金	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 オレンジ	スティックパン 酪農牛乳	今日はゴーヤーの日！ ゴーヤーチャンプルー を食べて元気な体作 りましょう！	胚芽米 押麦 もちきび パン	鮭 豚肉 沖縄豆腐 卵 もずく 酪農牛乳	ゴーヤー 人参 玉葱 葱 オレンジ
9	土	豚肉のカレーライス アーサのすまし汁 グレープフルーツ	南瓜マフィン 酪農牛乳	アーサの季節です 今の時期は香りが とてもいいので 色々な料理に使って くださいね！	胚芽米 ジャガ芋 マフィン	豚肉 鶏レバー スキムミルク アーサ 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 長ねぎ グレープフルーツ
11	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜甘煮 かちゅー湯 ドライブルー	ヨーグルト せんべい	かちゅー湯 飲んで元気な体作り	胚芽米 押麦 もちきび カルシウムせんべい	豚肉 糸削り節 固形ヨーグルト	玉葱 赤ピーマン 生姜 南瓜 長ねぎ ブルー
12	火	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ひじきイリチー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	アセロラポンチ チーズ 野菜クラッカー	今日はアセロラの日 果物とアセロラの さわやかなポンチを みんなでいただきます	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 はちみつ 野菜クラッカー	白身魚 ひじき 豚肉 茹で大豆 チーズ	にんにく トマト トマト缶 人参 えのき いんげん キャベツ グレープフルーツ バナナ パイン缶 みかん缶 りんご
13	水	胚芽米雑穀御飯 油みそ 豚肉とごぼうの煮物 もずく酢 かき卵味噌汁 カットトマト	クファージュシー 豆乳	もずく酢は酸味がある ので子供たちは少し 苦手です、みかん缶を 添えて食べる意欲が 出る様にしています	胚芽米 押麦 もちきび	豚肉 厚揚げ こんぶ もずく 卵 ひじき ツナ缶 調整豆乳	ごぼう レモン 人参 みかん缶 胡瓜 トマト 貝割れ大根 葱 乾燥椎茸
14	木	胚芽米雑穀御飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー コーンバター味噌汁 オレンジ	マシュマロ菓子 酪農牛乳	青のり粉はカルシウム 鉄分が豊富です 不足しがちなので 色々な料理にプラス してみてくださいね！	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 オートミール ごま コーンフレーク はったい粉 マシュマロ	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 青のり粉 スキムミルク 卵 鶏もも肉 酪農牛乳	玉葱 人参 生姜 ブロッコリー コーン缶 葱 オレンジ レーズン クランベリー
15	金	胚芽米雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 豆腐チャンプルー 鶏レバー汁 ぶどう	もずくのかき揚げ 乳酸ドリンク	魚の臭みをカレー粉と ヨーグルトで食べやす くしています	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 ジャガ芋	プレーンヨーグルト 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏レバー 卵 鶏もも肉 もずく	玉葱 にんにく 生姜 人参 キャベツ ちら 大根 葱 ぶどう
16	土	<b>お弁当</b>	ビスケット 豆乳				

\*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2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 (カや熱となる)	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)
18	月	胚芽米雑穀御飯 魚の味噌焼き 干切りイリチー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	オレンジケーキ 酪農牛乳	乾燥野菜は価格も安定していて、栄養価も高くおすすめです。干切りイリチー子供達にも人気です！	胚芽米 押麦 もちきび マーメイド 小麦粉	白身魚 豚肉 卵 刻み昆布 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	長ねぎ 切干大根 人参 乾燥椎茸 ほうれん草 えのき オレンジ
19	火	とうもろこし御飯 チキンケチャップ煮 マッシュポテト キャベツのみそ汁 ドライブルー	ブランジャムパン 酪農牛乳	白色のパンは柔らかくて美味しいけど、有色のパンもおすすです。風味があって食物繊維やビタミンが豊富です	胚芽米 もちきび じゃが芋 パン	鶏もも肉 酪農牛乳	ホールコーン缶 玉葱 大根 トマト パセリ キャベツ 人参 もやし ブルー
20	水	沖縄そば 大根サラダ バナナ	ツナマヨおにぎり 豆乳	おそばの日は副菜に野菜と果物を添えてバランスを整えます	沖縄そば 胚芽米	豚肉 かまぼこ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	玉葱 人参 葱 大根 胡瓜 バナナ
21	木	ハヤシライス ミモザサラダ 豆乳	胚芽ビスケット バナナ 乳酸菌飲料	幼児期に不足がちな鉄分。ハヤシライスにレバーを入れて鉄分強化！	胚芽米 胚芽ビスケット	豚肉 鶏レバー 卵 スキムミルク 調製豆乳	玉葱 人参 えのき まいたけ トマト缶 レタス レッドキャベツ アスパラガス トマト バナナ
22	金	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ごぼうイリチー 大根のみそ汁 グレープフルーツ	あまがし	昔は子供の日に健やかな成長を願ってちんびんやあまがしを食べていたそうです	胚芽米 押麦 もちきび ごま さつまい	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 豚肉 わかめ 金時豆 緑豆	人参 ねぎ 乾燥椎茸 ごぼう こんにゃく 大根 しめじ グレープフルーツ
23	土	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのすまし汁 オレンジ	ドーナッツ 酪農牛乳	野菜が苦手な子どもにみそ味にすると食べやすくなるみたいです。	胚芽米 押麦 もちきび ドーナッツ	豚肉 アーサ 酪農牛乳	玉葱 人参 茄子 しめじ にはら 葱 オレンジ
25	月	もずく丼 枝豆 キャベツのみそ汁 ぶどう	カルシウムせんべい バナナ 黒糖ココア	もずくは食物繊維が豊富で、整腸作用があります	胚芽米 せんべい	もずく 豚ミンチ 卵 調製豆乳 酪農牛乳	生姜 ピーマン 人参 赤ピーマン えだまめ キャベツ えのき ぶどう バナナ
26	火	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	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			
27	水	鶏肉と根菜の丼 納豆と大根のサラダ 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	フルーツゼリー 玄米棒	愛の泉ファイトスープを飲んでお野菜の甘みを感じ味覚を育てます！	胚芽米 ごま ゼリー 玄米棒	刻みのり 鶏もも肉 油揚げ 挽きわり納豆 糸削り節	ごぼう 人参 玉葱 れんこん いんげん 大根 キャベツ 南瓜 ブルー
28	木	沖縄そば からし菜白和え バナナ	味噌おにぎり 麦茶	大好きな沖縄そば副菜の野菜も食べてバランス良く！	沖縄そば ごま 胚芽米	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 三枚肉 味付けのり	玉葱 人参 葱 からし菜 バナナ
29	金	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き パイアチャンプルー ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	パン 酪農牛乳	魚のコーン焼きは人気メニュー。簡単なのでお家でも作ってみてね！	胚芽米 押麦 パン もちきび	白身魚 豚肉 厚揚げ 鶏もも肉 酪農牛乳	クリームコーン缶 パセリ パパイア 人参 にはら ごぼう 玉葱 グレープフルーツ
30	土	<b>お弁当</b>	せんべい チーズ 豆乳				





\*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 2年 5月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p><b>りす組さんの離乳食</b> 4月はコロナウイルスの影響でお休みも多くて、まだ保育園の離乳食に慣れていないと思います。家庭でのお食事の様子を聞きながら、子供たちに負担がないように園でも進めていきたいと思っています。 一口食べた時のかわいい表情を楽しみながら、一緒に頑張りましょうね！ よろしくお祈りします。</p> 					
4	5	6	7	8	9
					
<p><b>こどもの日</b></p>					
11	12	13	14	15	16
<p><b>お弁当</b></p>					
18	19	20	21	22	23
<p><b>お弁当</b></p>					
25	26	27	28	29	30
<p><b>お弁当</b></p>					

\* 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。