

# 2021年5月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土			
31 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 オレンジ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロccoli 豚肉 かつお節 オレンジ	保育園の離乳食にも少しずつ慣れてきたと思います。 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！ よろしく願います。				1 お粥 鶏肉と野菜の煮物 マッシュ南瓜 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 大根 人参 ほうれん草 南瓜 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ			
3	4	5	6 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 鮭 豚肉 豆腐 玉葱 人参 キャベツ ブロccoli さつま芋 かつお節	7 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロccoli かつお節 鶏レバー ピーマン パナナ	8 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 南瓜 ピーマン 絹ごし豆腐 かつお節			
			10 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 かつお節 ゆし豆腐 南瓜 パナナ	11 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン トマト キャベツ 南瓜 ぶどう かつお節	12 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ かつお節 ブロccoli さつま芋	13 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐とからし菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 パナナ かつお節	14 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 豚肉 玉葱 人参 レタス コーン りんご ぶどう かつお節 絹ごし豆腐	
17 お粥 マーボー豆腐風 ほうれん草煮浸し かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 かつお節 さつま芋	18 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロccoli 南瓜 かつお節	19 お粥 チキンの柔らか煮 春雨と野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 トマト 春雨 胡瓜 ささみ かつお節 オレンジ	20 お粥 煮やっこ 野菜煮物 かつおだし汁 お粥 野菜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 かつお節	21 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 枝豆雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 おから 人参 ブロccoli かつお節 もやし 大根 枝豆 じゃが芋	22 お粥 豚肉と豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚ミンチ 玉葱 人参 豆腐 インゲン パナナ ほうれん草 かつおぶし			
24 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルト 米 玉葱 人参 胡瓜 白身魚 キャベツ かつお節 プレーンヨーグルト 大根	25 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 コーン雑炊 ぶどう 米 豚肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 コーン缶 かつお節	26 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 いんげん ごぼう もやし かつお節 オレンジ	27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ 米 豚肉 鶏レバー 人参 玉葱 南瓜 じゃが芋 大根 胡瓜 ピーマン パナナ	28 お粥 チキンの柔らか煮 野菜のおろし煮 かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーン 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 キャベツ 南瓜 ブルーン	29			
					お弁当 赤ちゃん用菓子 パナナ 			

\* 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。



# 2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	スイートポテトパン 酪農牛乳	根菜が色々入った 筑前煮、意外ですが よく食べますよ!	味付けのり 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちきび さと芋	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 ほうれん草 オレンジ
6	木	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き 豆腐チャンプルー かちゅー湯 ドライブルー	南瓜カップケーキ 酪農牛乳	連休明けは体に優しい かちゅー湯を飲んで ゆっくり元気をもどし ていきましょう	鮭 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび カップケーキ	人参 キャベツ なら 長ねぎ ブルーン
7	金	こいのぼりカレー ポイルブロッコリー ヨーグルト	鯉のぼりポーロ バナナ 酪農牛乳	こどもの日 お楽しみメニュー! かわいい鯉のぼりの 型抜きのカレー です	合ミンチ 鶏レバー 大豆 酪農牛乳 固形ヨーグルト	胚芽米 ポーロ	玉葱 人参 にんにく トマト缶 レーズン 赤ピーマン ピーマン 黄ピーマン バナナ ブロッコリー
8	土	焼きそば 絹ごし豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	ミルクパン 酪農牛乳	大好きな焼きそばには 野菜をたくさん入れて バランスを整えます	豚肉 あおりの粉 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	中華めん パン	キャベツ 玉葱 人参 もやし ピーマン グレープフルーツ
10	月	胚芽米雑穀御飯 魚のチーズ焼き 野菜イリチー ゆし豆腐汁 バナナ	シークワサー ゼリー 胚芽クッキー	魚のチーズ焼きは人気 メニューです。簡単 なのでお家でも作って みて下さいね!	白身魚 チーズ 豚肉 ゆし豆腐 アーサ	胚芽米 押麦 小麦粉 もちきび ゼリー クッキー	パセリ キャベツ 玉葱 人参 なら バナナ
11	火	もずく丼 カットトマト 愛の泉ファイトスープ ぶどう	どらやき 酪農牛乳	トマトの美味しい時期 です。旬の時期は 甘味があって苦手な 子は挑戦してみるのも いいですね!	もずく 豚ミンチ 卵 酪農牛乳	胚芽米 どらやき	生姜 ピーマン 玉葱 赤ピーマン トマト 人参 キャベツ 南瓜 ぶどう
12	水	胚芽米雑穀御飯 鶏とじゃが芋の 味噌ソースかけ コールスローサラダ かちゅー湯 ドライブルー	黒ゴマパン チーズ アセロラジュース	今日はアセロラの日 甘酸っぱくて ビタミンCが豊富です	鶏もも肉 糸削り節 チーズ	胚芽米 押麦 パン もちきび じゃが芋	玉葱 生姜 にんにく 葱 キャベツ 人参 レッドキャベツ パイン缶 長ねぎ ブルー
13	木	沖縄そば からし菜白和え バナナ	クファージュシー 豆乳	沖縄そばには 野菜の副菜と果物を 一緒に食べて バランスを整えます	豚肉 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき 調製豆乳	沖縄そば ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 からしな バナナ 乾燥椎茸
14	金	ハヤシライス グリーンサラダ ぶどう 豆乳	胚芽ジャムパン 酪農牛乳	ハヤシライスに スキムミルクをプラス してカルシウムアップ しています	豚肉 スキムミルク 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 パン	玉葱 人参 maidake トマト缶 レタス サニーレタス コーン缶 りんご ぶどう
17	月	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 ほうれん草お浸し かき卵すまし汁 ドライブルー	ドーナッツ 酪農牛乳	保育園のマーボー豆腐 はお野菜やきのこも たくさん入って 人気メニューです	豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ドーナッツ	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 豆みょう ブルー
18	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 お友達~おめでとう ございます!			

\*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。





# 2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (カや熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
19	水	胚芽米雑穀御飯 チキントマト煮 春雨サラダ きのこの味噌汁 オレンジ	もすくのかき揚げ 酪農牛乳	今日の給食は緑の中間が豊富です。病気に負けない元気な体を作ります！	鶏もも肉 ささみ わかめ もすく 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 ごま もちきび はるさめ 小麦粉	大根 玉葱 トマト 人参 トマト缶 胡瓜 ブロッコリー えのき まいたけ オレンジ
20	木	胚芽米雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 愛の泉ファイトスープ グレープフルーツ	たまごパン 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープは、人参・キャベツ 玉葱・南瓜を水で煮る味付けなしで子供達の味覚を育てます	ツナ缶 豚肉 厚揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 卵パン	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 グレープフルーツ
21	金	とうもろこし御飯 魚のハーブムニエル おからイリチー 大根とワカメのみそ汁 ぶどう	枝豆とチーズの サンドイッチ 酪農牛乳	バサバサして少し食べにくいおから、だし汁を入れてしっとり食べやすくしています	白身魚 おから 豚肉 ひじき わかめ プロセスチーズ 酪農牛乳	胚芽米 もちきび 小麦粉 パン じゃが芋	ホールコーン缶 にんにく 人参 もやし 大根 長ねぎ ぶどう 枝豆
22	土	和風そぼろ丼 ほうれん草のみそ汁 バナナ	スティックパン 酪農牛乳	ミンチのそぼろ丼に漬した豆腐を混ぜて脂肪分が減りバランスもよくなります	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 パン	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 ほうれん草 しめじ バナナ
24	月	胚芽米雑穀御飯 納豆 さばの香味焼き (1.2歳クラスは白身魚) もすく酢 バナナ キャベツのみそ汁	すりおろし ヨーグルト 塩せんべい	今日のヨーグルトは何をすりおろしているでしょうか？	納豆 糸削り節 さば 白身魚 もすく プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび ごま はちみつ	生姜 葱 レモン 人参 みかん缶 胡瓜 キャベツ えのき バナナ 大根
25	火	沖縄そば 大根サラダ ぶどう	味噌おにぎり 小魚	沖縄そばの日は塩分が多くなります。果物やサラダでカリウムを摂りましょう！	豚肉 かまぼこ ツナ缶 味付けのり ミニフィッシュ	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 大根 胡瓜 ホールコーン缶 りんご ぶどう
26	水	胚芽米雑穀御飯 チキンカツ ひじきイリチー ごぼうのみそ汁 オレンジ	花せんべい 乳酸菌飲料	ごぼうやひじき等の地味な色の食品には体を元気にするパワーがあります	鶏もも肉 卵 ひじき 豚肉	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 花せんべい	生姜 にんにく 人参 いんげん ごぼう もやし オレンジ
27	木	豚肉のカレーライス スティック甘酢 わかめのすまし汁 バナナ	ちんびん 酪農牛乳	スティック野菜園では噛んだ時のポリポリする音を楽しんでいます！	豚肉 鶏レバー スキムミルク わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 小麦粉	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン バナナ
28	金	親子丼 胡瓜のみぞれ和え 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	紅芋パン 酪農牛乳	愛の泉ファイトスープで子供たちの味覚を育てます！	鶏もも肉 卵 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 パン	玉葱 人参 生しいたけ 大根 胡瓜 キャベツ 南瓜 ブルー
29	土	<b>お弁当</b>	レモンマフィン 酪農牛乳				
31	月	胚芽米雑穀御飯 ミヌダ パパイアチャムブルー アーサのすまし汁 オレンジ	黒糖アガラサー 酪農牛乳	沖縄の蒸しケーキアガラサー。強力粉と重曹を使っています	豚肉 ツナ缶 厚揚げ アーサ 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ごま 強力粉	パパイア 人参 なら 葱 オレンジ レーズン

\*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。

