



2022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) |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 2 | 月 | 胚芽米雑穀御飯 豚肉のブルーン炒め 南瓜甘煮 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ | クファージュシー 酪農牛乳 | 果物の優しい甘味で 味付けするブルーン 炒め、美味しそ うですね！ | 豚肉 ひじき 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちきび | 玉葱 フルーン 生姜 赤ピーマン 南瓜 人参 キャベツ えのき グレープフルーツ 乾燥椎茸 葱 |
| 6 | 金 | ハヤシライス フルーツサラダ 豆腐のすまし汁 ドライブルーン | シークワサー ゼリー チーズ 胚芽ビスケット | ハヤシライスに スキムミルクをプラス してカルシウムを 強化します | 豚肉 豚レバー スキムミルク チーズ 絹ごし豆腐 わかめ | 胚芽米 ゼリー 胚芽ビスケット | 生姜 にんにく 玉葱 人参 まいたけ カットトマト缶 レタス レッドキャベツ りんご みかん缶 フルーン |
| 7 | 土 | 胚芽米御飯 味付けのり 筑前煮 ワカメのみそ汁 オレンジ | バナナケーキ 酪農牛乳 | のりはたんぱく質・ 食物繊維・ビタミン ミネラル等栄養価の 高い食品です。味付け のりは塩分も多いので 食べすぎには注意です | 味付けのり 鶏もも肉 わかめ 酪農牛乳 | 胚芽米 さといも バナナケーキ | 大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 玉葱 オレンジ |
| 9 | 月 | 胚芽米雑穀御飯 納豆 魚のチーズ焼き 野菜イリチー 大根のみそ汁 オレンジ | ひじき御飯 酪農牛乳 | 白身魚に子供達の 好きなチーズを トッピングして焼き ました。簡単で人気 メニューです。お家 でも作ってみてね！ | 納豆 糸削り節 白身魚 チーズ 豚肉 ひじき 油揚げ 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 白こま | キャベツ 人参 玉葱 にら 大根 しめじ オレンジ |
| 10 | 火 | もずく丼 カットトマト さつまいのみそ汁 バナナ | スイートポテト パン 酪農牛乳 | トマトの美味しい 季節です。苦手な子は 甘味あるの旬のトマト で挑戦しましょう！ | もずく 豚ミンチ 卵 酪農牛乳 | 胚芽米 さつまい パン | 生姜 ピーマン 赤ピーマン トマト ごぼう 玉葱 ねぎ バナナ |
| 11 | 水 | うどん汁 南瓜サラダ グレープフルーツ | かつおおにぎり 酪農牛乳 | 大好きなうどん汁に お肉やきのこ お野菜を入れて バランスを整えます | 豚肉 油揚げ 味付けのり 酪農牛乳 | うどん 胚芽米 | 玉葱 人参 ごぼう 乾燥椎茸 生姜 南瓜 レーズン グレープフルーツ |
| 12 | 木 | 胚芽米雑穀御飯 ミヌダル 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルーン | アセロラポンチ シナモンラスク | 今日はアセロラの日 赤くてかわいい 小さな実！ ビタミンC豊富で 元気な体を作ります | 豚肉 刻み昆布 | 胚芽米 押麦 もちきび すりごま 食パン | 切干大根 乾燥椎茸 ほうれん草 フルーン バナナ バイン缶 人参 みかん缶 りんご |
| 13 | 金 | 胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ 豚肉と野菜の味噌炒め アーサのみそ汁 オレンジ | さつまい きなこまぶし 酪農牛乳 | きなこは食物繊維 タンパク質・鉄分 カルシウムが豊富です さつまいにかけて 美味しいですよ！ | 厚揚げ 豚肉 アーサ きな粉 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちきび さつまい | 大根 玉葱 人参 茄子 しめじ にんにく 生姜 葱 オレンジ |
| 14 | 土 | 豚肉と野菜の カレーライス わかめのみそ汁 グレープフルーツ | シークワサー タルト 酪農牛乳 | カレーにりんごの すりおろしを入れて まるやかにしています | 豚肉 スキムミルク わかめ 酪農牛乳 | 胚芽米 ジャガイ タルト | にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご グレープフルーツ |
| 16 | 月 | 胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 ひじきイリチー 豆腐とワカメのみそ汁 バナナ | ヨーグルト 星せんべい | ひじきは、茹でて 胡瓜やささみと 和えてサラダにも おすすめです！ | 鶏もも肉 ひじき 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 固形ヨーグルト | 胚芽米 押麦 もちきび せんべい | 玉葱 大根 生姜 にんにく 人参 いんげん 長ねぎ バナナ |
| 17 | 火 | 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) 胡瓜のみぞれ和え ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ | サラダサンド 野菜ジュース | ささみ入りのコール スローサラダをサンド お野菜・タンパク質 炭水化物も摂って おやつや朝食にも おすすめです | 納豆 糸削り節 さば 白身魚 わかめ ささみ | 胚芽米 押麦 もちきび すりごま ロールパン | 生姜 葱 大根 胡瓜 ほうれん草 キャベツ グレープフルーツ |

*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。





2022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) |
|----|----|-------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 18 | 水 | 胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ コーンバター味噌汁 ドライブルー | たまごパン 酪農牛乳 | 春雨サラダをみて 子供達のつぶやき、 「キラキラして ダイヤモンドみたい 〜」 かわいいですね！ | 味付けのり 豚肉 ささみ 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 春雨 もちきび 白ごま じゃが芋 卵パン | 玉葱 赤ピーマン ピーマン 生姜 人参 胡瓜 ホールコーン缶 アスパラ ブルーン |
| 19 | 木 | 沖縄そば からし菜白和え オレンジ | 味噌おにぎり 麦茶 | 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。 | 豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 豚ばら肉 味付けのり | 沖縄そば 白ごま 胚芽米 | 玉葱 人参 葱 からし菜 オレンジ |
| 20 | 金 | グリーンピース御飯 魚のフーチバー天ぷら 千切りイリチー もずくのみそ汁 ぶどう | 玄米棒 バナナ 酪農牛乳 | 魚天ぷらの衣に 刻んだよもぎを混ぜて うちなー野菜に 慣れていきましょう！ | 白身魚 卵 豚肉 刻み昆布 もずく 酪農牛乳 | 胚芽米 もちきび 小麦粉 玄米棒 | グリーンピース よもぎ 切干大根 人参 バナナ 乾燥椎茸 えのき 葱 ぶどう |
| 23 | 月 | 和風そぼろ丼 フロッコリーサラダ かちゅー湯 ドライブルー | ポロポロ ジューシー 小魚 | 今日のジューシーは 島菜(からし菜)が 入っています よく食べますよ！ | 刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 豚肉 ミニフィッシュ | 胚芽米 | 人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 フロッコリー コーン缶 長ねぎ ブルー からし菜 |
| 24 | 火 | 胚芽米雑穀御飯 魚のカレー風味ムニエル ピーマンソテー さつま芋のみそ汁 オレンジ | パンブキンサンド 酪農牛乳 | 少し苦手なピーマン ソテー、絵本などを 使って導入して 美味しく食べれる様に しています。 | 白身魚 鶏もも肉 酪農牛乳 | 胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋 食パン | 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ オレンジ 南瓜 |
| 25 | 水 | 胚芽米雑穀御飯 ひじきの佃煮 鶏と芋の味噌ソースかけ 愛の泉ファイトスープ バナナ | フルーツゼリー 動物ビスケット チーズ | 愛の泉ファイトスープ で野菜の甘味を感じて 味覚を育てます | しらす干し ひじき 鶏もも肉 チーズ | 胚芽米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 ゼリー 動物ビスケット | 玉葱 生姜 にんにく 葱 人参 キャベツ 南瓜 バナナ |
| 26 | 木 | お誕生会 (お弁当・すいとう) | お誕生ケーキ 酪農牛乳 | 5月生まれのお友達 おめでとう ございます！ | | | |
| 27 | 金 | 中華丼 もずく酢 茄子のみそ汁 ぶどう | 紅いもパン 乳酸菌飲料 | 黒くて、酸っぱくて ヌルヌルしている もずく酢！みかんを トッピングすると みんなよく食べます かわいい〜！ | 豚肉 もずく 油揚げ | 胚芽米 パン | キャベツ 人参 玉葱 たけのこ水煮 シモン 生しいたけ みかん缶 胡瓜 茄子 葱 ぶどう |
| 28 | 土 | お弁当 | メープルマフィン 酪農牛乳 | | | | |
| 30 | 月 | 鮭のほぐし丼 ポイルコーン かちゅー湯 グレープフルーツ | オートミール クッキー 豆乳 | オートミールは ビタミン、食物繊維が 豊富です。 | 鮭 卵 糸削り節 調製豆乳 | 胚芽米 白ごま オートミール 小麦粉 | しその葉 生姜 人参 いんげん 長ねぎ スイートコーン グレープフルーツ レーズン |
| 31 | 火 | 沖縄そば モーウィ和え物 バナナ | いなり寿司 酪農牛乳 | 沖縄の夏野菜モーウィ 水分を多く含む 体のほてりを和らげて くれます！ | 豚肉 糸削り節 ツナ缶 いなり油揚げ 酪農牛乳 | 沖縄そば 胚芽米 白ごま | 玉葱 人参 葱 モーウィ 胡瓜 バナナ |

*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。

2022年 5月 離乳食献立表

愛の泉保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 玉葱 人参 南瓜 絹ごし豆腐 豚肉 キャベツ 赤ピーマン かつお節</p> | <p>3</p> <p>憲法記念日</p>  | <p>4</p> <p>みどりの日</p>  | <p>5</p>  | <p>6 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>人参粥 さつま芋煮物 米 絹ごし豆腐 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 レタス さつま芋 かつお節</p> | <p>7 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 南瓜 かつお節 ブロッコリー オレンジ</p> |
| <p>9 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 煮奴 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 豚肉 大根 かつお節 絹ごし豆腐</p> | <p>10 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ピーマン トマト さつま芋 ごぼう バナナ かつお節</p> | <p>11 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 南瓜 ブロッコリー うどん かつお節</p> | <p>12 お粥 豚肉の柔らか煮 ほうれん草煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 フルーツバナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 南瓜 りんご バナナ プレーンヨーグルト かつお節</p> | <p>13 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 豚肉 ブロッコリー 大根 さつま芋 かつお節</p> | <p>14 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 かつお節 絹ごし豆腐</p> |
| <p>16 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 豚肉 インゲン 沖縄豆腐 バナナ 南瓜 かつお節</p> | <p>17 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 白身魚 玉葱 人参 大根 胡瓜 ほうれん草 ささみ キャベツ かつお節 南瓜</p> | <p>18 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>とうもろこし粥 さつま芋煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 ささみ じゃが芋 コーン缶 さつま芋</p> | <p>19 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と青菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 かつお節 南瓜 ブロッコリー オレンジ</p> | <p>20 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 グリンピース バナナ 南瓜 かつお節</p> |  |
| <p>23 お粥 豆腐とミンチの煮物 ブロッコリー煮物 かつおだし汁</p> <p>ポロポロジュシー さつま芋煮物 米 豚ミンチ 豆腐 玉葱 人参 インゲン ブロッコリー コーン缶 かつお節 豚肉 さつま芋 からし菜</p> | <p>24 お粥 煮魚 ピーマン煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 オレンジ 米 白身魚 玉葱 人参 鶏肉 ピーマン さつま芋 南瓜 オレンジ かつお節</p> | <p>25 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 南瓜 バナナ かつお節</p> | <p>26 お粥 煮やっこ 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 南瓜 玉葱 人参 絹ごし豆腐 かつお節 ブロッコリー さつま芋</p> | <p>27 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>バナナヨーグルト せんべい 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 茄子 かつお節 バナナ ヨーグルト 赤ちゃん用せんべい</p> | <p>28</p> <p>お弁当</p>  |
| <p>30 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 鮭 玉葱 人参 インゲン コーン 南瓜 ブロッコリー かつお節 さつま芋</p> | <p>31 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 胡瓜 南瓜 かつお節 ブロッコリー 絹ごし豆腐 バナナ</p> |  <p>離乳食でコミュニケーションや言葉の練習! 離乳食を食べる時はカミカミごっくん、甘いね～、美味しいね～等の声掛けもしながら食べましょう！食べる練習だけでは無く、言葉の意味や感覚等も覚えていきます。食べている時の表情もとてもかわいいですよ！楽しみながら離乳食を進めていきましょう！</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。