




# 2023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)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	月	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 豆腐チャンプルー 大根の味噌汁 ドライブルー	紅いもパン 酪農牛乳	ひじきの佃煮は調味料とひじきを煮詰めるだけ！簡単！お家でも作ってみて下さいね！	ひじき 赤魚 沖縄豆腐 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま パン	生姜 人参 キャベツ にら 大根 ほうれん草 ブルー
2	火	こいのぼりカレー 温サラダ 乳酸ドリンク	こいのぼりポーロ 酪農牛乳	子供の日のお楽しみメニューです！こいのぼり型のドライカレーがかわいいですよ	合ミンチ 鶏レバー 大豆 酪農牛乳	胚芽米 卵ポーロ	玉葱 人参 にんにく トマト缶 レーズン 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン 胡瓜 大根 南瓜 ブロッコリー りんご
6	土	胚芽米御飯 マーボー豆腐 ほうれん草のすまし汁 オレンジ	マフィン 酪農牛乳	保育園のマーボー豆腐はお野菜も色々入って美味しいですよ	豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース ほうれん草 オレンジ
8	月	もずく丼 大根甘酢和え 豆腐のみそ汁 ドライブルー	ゴーヤケーキ 酪農牛乳	今日はゴーヤの日太陽をいっぱい浴びた沖縄のゴーヤは栄養満点です！	もずく 豚ミンチ 卵 沖縄豆腐 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	生姜 ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 玉葱 ねぎ ブルー ゴーヤ
9	火	胚芽米雑穀御飯 魚のコーン焼き ブロッコリーソテー アーサのみそ汁 ぶどう	からし菜おにぎり 酪農牛乳	魚のコーン焼きクリームコーンとマヨネーズを混ぜて、魚の上のせて焼きます。甘味があって子供達に人気です	白身魚 鶏もも肉 アーサ しらす干し 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 白ごま	クリームコーン缶 パセリ ブロッコリー 玉葱 人参 えのき ぶどう からしな
10	水	胚芽米雑穀御飯 豆腐のみぞれかけ 野菜イリチー さつま芋のみそ汁 バナナ	どらやき 酪農牛乳	バナナは食物繊維やその他の栄養素もバランス良く含まれています。幼児期にオススメの果物です	厚揚げ 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 どらやき	大根 キャベツ 人参 からしな 玉葱 バナナ
11	木	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え チキンの照煮 ひじきイリチー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	乳酸菌飲料 胚芽ビスケット	納豆は整腸作用があり免疫力を上げる働きがあり、髪の毛やお肌に潤いも与えてくれます	挽きわり納豆 糸削り節 鶏もも肉 ひじき 豚肉	胚芽米 押麦 もちきび ビスケット	玉葱 大根 生姜 人参 にんにく いんげん キャベツ しめじ グレープフルーツ
12	金	胚芽米御飯 パンプキンシチュー グリーンサラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	アセロラポンチ 野菜クラッカー		鶏もも肉 わかめ スキムミルク 絹ごし豆腐	胚芽米 ジャガ芋 クラッカー	南瓜 人参 玉葱 キャベツ サニーレタス クリームコーン缶 レタス コーン缶 トマト りんご オレンジ バナナ パイン缶 みかん缶
13	土	胚芽米御飯 味付けのり 肉豆腐炒め じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 酪農牛乳	グレープフルーツはビタミンCが豊富。免疫力アップ、病気から体を守ってくれます	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 酪農牛乳	胚芽米 ジャガ芋	玉葱 乾燥椎茸 ほうれん草 人参 グレープフルーツ
15	月	鮭のほぐし丼 かちゅー湯 オレンジ	ココアクッキー 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間が不足です。夕食は野菜料理をお願いします。	鮭 卵 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま 小麦粉	しその葉 生姜 人参 いんげん 長ねぎ オレンジ
16	火	沖縄そば からし菜白和え グレープフルーツ	クファージュシー	大好きな沖縄そばと一緒にからし菜白和えもよく食べます！	豚肉 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき	沖縄そば 白ごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 からしな 乾燥椎茸 グレープフルーツ
17	水	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 魚の磯から揚げ 干切りイリチー わかめのみそ汁 ドライブルー	レモンマフィン 酪農牛乳	魚に青のり衣をつけて香りもよく、栄養価もアップ！鉄分やカルシウムが含まれています	納豆 糸削り節 白身魚 あおりの粉 豚肉 刻み昆布 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 マフィン	切干大根 人参 玉葱 乾燥椎茸 えのき ブルー

\*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。





# 2023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)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
18	木	豚肉と野菜の カレーライス ステーキ野菜 (2歳児クラスより) 絹ごし豆腐のみそ汁 バナナ	シークワサー ゼリー チーズ ウエハース	カレーライスに スキムミルクを入れて カルシウム強化です	豚肉 豚レバー スキムミルク 絹ごし豆腐 チーズ	胚芽米 ジャガイモ ゼリー ウエハース	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 ねぎ バナナ
19	金	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ 大根イリチー もずくのみそ汁 ぶどう	オレンジ蒸しケーキ 酪農牛乳	爽やかなオレンジの 香りがする蒸しケーキ ヨーグルトも入れて 生地をしっとり しています	白身魚 卵 豚肉 もずく 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 オレンジピール	玉葱 赤ピーマン パセリ 大根 人参 にら 葱 ぶどう
22	月	胚芽米雑穀御飯 豚肉のブーン炒め ブロッコリーサラダ かちゅー湯 グレープフルーツ	さつま芋ぜんざい	保育園のぜんざいは お団子入りではなく さつま芋が入ってます 甘味があって美味しい ですよ！	豚肉 ツナ缶 糸削り節 金時豆	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋	玉葱 ブルーン 赤ピーマン 生姜 ブロッコリー 人参 コーン缶 長ねぎ グレープフルーツ
23	火	<b>お弁当</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳				
24	水	カレー和風そぼろ丼 愛の泉ファイトスープ パインヨーグルト	いなり寿司 豆乳	愛の泉ファイトスープ 野菜の甘味を感じて 味覚を育てます	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 調整豆乳 プレーンヨーグルト いなり油揚げ	胚芽米 白ごま	玉葱 人参 乾燥椎茸 生姜 にんにく キャベツ 南瓜 パイン缶
25	木	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の味噌炒め もずく酢 かちゅー湯 バナナ	スイートポテトパン 酪農牛乳	少し苦手な茄子も 味噌炒めにする とよく食べますよ！	豚肉 厚揚げ もずく 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび パン	キャベツ 玉葱 人参 茄子 にんにく 生姜 レモン みかん缶 胡瓜 長ねぎ バナナ
26	金	胚芽米雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 マッシュポテト ごぼうのみそ汁 ぶどう	ヨーグルト 星せんべい	チキンと一緒に野菜 も煮込んで食べやすく マッシュポテトとの 組み合わせもいい ですね！	鶏もも肉 酪農牛乳 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガイモ せんべい	大根 玉葱 にんにく ブロッコリー パセリ ごぼう ねぎ ぶどう
27	土	<b>お弁当</b>	焼き菓子 酪農牛乳				
29	月	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 魚の味噌マヨ焼き パパイヤイリチー ほうれん草のみそ汁 オレンジ	大学芋 酪農牛乳	パパイヤには食べ物の 消化を良くしてくれる 酵素が含まれています カリウムも含まれて デトックスにいい ですね！	ひじき 白身魚 刻み昆布 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま 小麦粉 さつま芋	ねぎ パパイヤ 人参 にら ほうれん草 オレンジ
30	火	きつねうどん 野菜の和え物 バナナ	味噌おにぎり 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間 が不足です。夕食は 野菜料理で願います	油揚げ わかめ 豚肉 ツナ缶 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	うどん 胚芽米	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 バナナ
31	水	胚芽米雑穀御飯 納豆けずりし和え 煮魚 野菜イリチー 大根のみそ汁 グレープフルーツ	パンプキンサンド 野菜フルーツ ジュース	年中あるキャベツ 炒めてもサラダでも 煮込みでも美味しい 色々な栄養素を含み ます	納豆 糸削り節 赤魚 豚肉 わかめ	胚芽米 押麦 もちぎび 食パン	生姜 キャベツ 人参 玉葱 いんげん 大根 まいたけ 南瓜 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。



# 2023年 5月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<b>1</b> お粥 煮魚 豆腐と野菜の煮物 大根のみそ汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 豆腐 豚肉 大根 かつお節 さつま芋	<b>2</b> お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏レバー ピーマン 大根 南瓜 ブロccoli かつお節	<b>3</b> 	<b>4</b> 	<b>5</b> 	<b>6</b> お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚ミンチ 豆腐 グリーンピース 玉葱 人参 ほうれん草 南瓜 かつお節
<b>8</b> お粥 豆腐の煮物 ミンチと野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ ピーマン 大根 さつま芋 かつお節	<b>9</b> お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 南瓜 かつお節 ぶどう からし菜	<b>10</b> お粥 豆腐煮物 野菜煮物 さつま芋みそ汁 野菜雑炊 バナナ 米 豆腐 玉葱 人参 大根 豚肉 キャベツ からし菜 さつま芋 バナナ かつお節	<b>11</b> お粥 チキンの柔らかか煮 納豆と野菜の煮物 キャベツのみそ汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 納豆 インゲン キャベツ 豚肉 かつお節 南瓜	<b>12</b> お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 鶏肉 じゃが芋 人参 南瓜 キャベツ 玉葱 トマト 絹ごし豆腐 コーン缶 かつお節 りんご	<b>13</b> お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 かつお節
<b>15</b> お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 オレンジ 米 鮭 玉葱 人参 インゲン かつお節 オレンジ 南瓜	<b>16</b> お粥 豚肉の柔らかか煮 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚肉 玉葱 人参 からし菜 豆腐 かつお節 さつま芋	<b>17</b> お粥 煮魚 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 白身魚 玉葱 人参 ブロッコリー 豚肉 納豆 かつお節 南瓜	<b>18</b> お粥 豚肉の柔らかか煮 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 豚レバー 大根 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 絹ごし豆腐 バナナ かつお節	<b>19</b> お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどうヨーグルト 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン 大根 豚肉 ぶどう かつお節 プレーンヨーグルト	<b>20</b> 
<b>22</b> お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン ブロccoli コーン缶 さつま芋 かつお節	<b>23</b> お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロccoli 南瓜 かつお節	<b>24</b> お粥 豆腐煮物 ミンチと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 ブルーヨーグルト 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ キャベツ 南瓜 かつお節 プレーンヨーグルト ブルー	<b>25</b> お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 茄子 胡瓜 キャベツ かつお節 バナナ	<b>26</b> お粥 チキンの柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ブロccoli じゃが芋 ごぼう かつお節 ぶどう	<b>27</b> 
<b>29</b> お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ほうれん草 かつお節 南瓜 さつま芋	<b>30</b> お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 うどん 南瓜 かつお節 バナナ	<b>31</b> お粥 煮魚 野菜煮物 大根のみそ汁 野菜雑炊 南瓜煮物 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ インゲン 大根 豚肉 かつお節 南瓜	<b>離乳食でコミュニケーションや言葉の練習!</b> 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！お母さんも楽しみながら離乳食を進めていきましょう！		

\* 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。