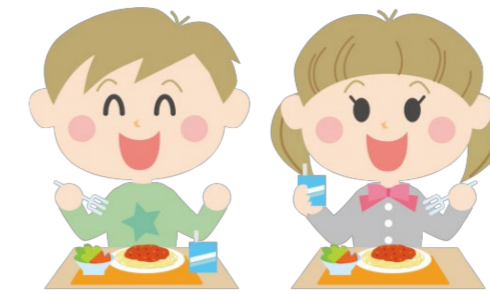




# 令和元年5月 幼児食予定献立表

ふれ愛保育園



ふれ愛保育園

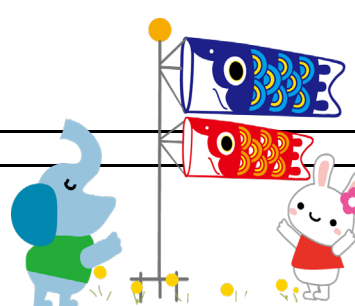
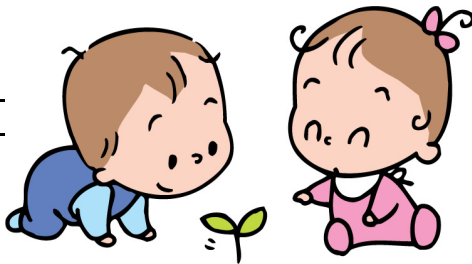
日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考	日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
7	火	スパゲティミートソース 温野菜サラダ わかめスープ 果物缶	ふりかけおにぎり ミルク	スパゲティ ごまドレッシング 白ごま 米	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー プロセスチーズ わかめ かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 セロリ 人参 ビーマン トマトホール缶 プロッコリー 南瓜 乾しいたけ パイン缶 黄桃缶	連休明け、比較的調達しやすい材料で今日の給食は考えました。	20	月	チキンカレー ポイルブロッコリー わかめのすまし汁 オレンジ	タンナファクルー キャンディーチーズ ココア	米 ジャガイモ タンナファクルー	鶏もも肉 スキムミルク わかめ かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 しめじ りんご プロッコリー トウモロコシ オレンジ	カレーライスにスキムミルクを入れてカルシウムアップ!!
8	水	2色丼 ひじきのツナサラダ さつま芋と青菜の味噌汁 ぶどう	ゴーヤーリングドーナツ グレープフルーツ ミルク	米 マヨネーズ 白ごま さつま芋 ホットケーキミックス	合挽き肉 卵 ひじき ツナ缶 かつお節 煮干し 加工牛乳 ミルク	生姜 玉葱 乾しいたけ 人参 冷たいムキ豆 赤ピーマン ホールコーン缶 パクチョイ しめじ ぶどう ゴーヤー グレープフルーツ	丼料理は栄養が偏りがち。今回は海藻のサラダを合わせました。	21	火	もずく丼 南瓜甘煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ	サラダサンド ミルク	米 食パン 胚芽ロールパン マヨネーズ	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 かつお節 煮干し ささみ ミルク	ピーマン 赤ピーマン 南瓜 大根 にんじん 貝割れ大根 グレープフルーツ キャベツ 胡瓜	大人気のもずく丼 簡単なので お家でも作ってみてくださいね!
9	木	お弁当会	黒糖バナナヨーグルト 野菜クラッカー	黒糖	プレーンヨーグルト スキムミルク	バナナ	お弁当の準備をお願いします。	22	水	和風そぼろ丼 大根和え物 かき卵のみそ汁 バナナ	コーンスープ 野菜クラッカー	米 ごまドレッシング ジャガイモ 生クリーム	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 にはり パナナ クリームコーン缶 パセリ	保育園のおやつは甘いものばかりではありません! おやつではなく補食と考えています
10	金	雑穀御飯 魚の照り焼き きゃべつとウインナー炒め 鶏と大根の味噌汁 オレンジ	南瓜天ぷら キャンディーチーズ アセロラジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	白身魚 ウインナー 鶏もも肉 煮干し かつお節 卵 プロセスチーズ	キャベツ ビーマン 大根 にはり オレンジ 南瓜	12日はアセロラの日! 生のアセロラは酸っぱ過ぎて難しいからジュースで!!	23	木	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 大根のみそ汁 ブルーベリー	フルーツヨーグルト シリアルビスケット	米 もちきび 押麦 小麦粉 シリアルビスケット	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく トマトホール缶 玉葱 人参 ビーマン 黄ピーマン 大根 しめじ ねぎ プルーン 黄桃缶 バナナ	カラフルなピーマンも使って彩りも良くなり、食欲が出る様にしています
11	土	ポークカレー コーンサラダ 豆腐とアーサのスープ バナナ		米 ジャガイモ すりごま マヨネーズ	豚肉 絹ごし豆腐 乾燥あおさ かつお節	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご グリンピース冷 ホールコーン缶 大根 胡瓜 バナナ	保育園では好きなカレーの早食いや栄養のバランスを考えて小鉢やスープを組み合わせます。	24	金	オムライス コーンスローサラダ キャンディーチーズ 南瓜コーンスープ オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 マヨネーズ 生クリーム	鶏もも肉 卵 プロセスチーズ ミルク	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームスライス缶 グリンピース冷 キャベツ りんご パセリ 南瓜 クリームコーン缶 オレンジ	甘くない南瓜はスープに使用するといいですね。生クリームを使うとさらに美味しく仕上がります。
13	月	雑穀御飯 豚肉の照り焼き ブロッコリーソテー わかめときのこの味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 黒糖	豚肉 豚バラ肉 スライス わかめ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	にんにく ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 しめじ 長葱 オレンジ レーズン	アガラサーとは沖縄の蒸しカステラの事。黒糖味が美味しいですよ。	25	土	タコライス 枝豆 絹ごし豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	あんぱん ミルク	米	合挽き肉 ピザチーズ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 トマトホール缶 レタス トマト えだまめ ねぎ グレープフルーツ	チーズはカルシウムが豊富。塩分や脂肪分も多いので食べすぎには注意してね!
14	火	雑穀御飯 鮭のムニエル 麩いりちー じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	アメリカンドック 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 ジャガイモ ホットケーキミックス	鮭 卵 豚肉 煮干し かつお節 ウインナー 牛乳 調製豆乳	パセリ キャベツ 人参 にはり 玉葱 トウモロコシ バナナ	麩イリチーは麩の炒め物。沖縄では人気な料理です。	27	月	クファージュシー 厚揚げ煮 野菜のクワサー甘酢 アーサ汁 オレンジ	お好み焼き ミルク	米 小麦粉 長芋 マヨネーズ	豚肉 ひじき ツナ缶 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 卵 糸 削り節 あおりの粉 ミルク	乾しいたけ にんじん ねぎ 胡瓜 大根 人参 シイクワシャー果汁 長葱 オレンジ キャベツ	クファージュシーとは沖縄料理の炊き込みごはんです。
15	水	雑穀御飯 ウチナー風煮付け 胡瓜とみかんの和え物 もずくのみそ汁 ぶどう	ふかし芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ おきなわもずく かつお節 ミルク	ごぼう 胡瓜 みかん缶 人参 えのき ぶどう	少し苦手な酢の物みかんを入れて食べやすくしました酸っぱいものを食べる練習です。	28	火	雑穀御飯 鶏と野菜の煮込み マッシュポテト キャベツと絹ごしの味噌汁 バナナ	さつま芋団子ぜんざい	米 もちきび 押麦 ジャガイモ さつま芋 白玉粉 黒糖	鶏もも肉 スキムミルク 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 金時豆	玉葱 人参 ブロッコリー (冷) 赤ピーマン ヤングコーン缶 乾しいたけ キャベツ バナナ	色々な種類の野菜を使った料理は見た目もカラフルで美味しそう。
16	木	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 千切りイリチー 豆腐ときのこの味噌汁 オレンジ	芋アンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋 タビオカ粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	切干し大根 人参 にはり しめじ えのき オレンジ	淡泊な白身魚はカレー粉をまぶして風味よく焼き上げます。	29	水	雑穀御飯 味付けのり 白身魚のチーズ焼き きゃべつとしらすの和え物 クリームスープ グレープフルーツ	カップケーキ 豆乳牛乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ ジャガイモ 生クリーム 小麦粉	味付けのり 白身魚 ピザチーズ しらす干し ロースハム 加工牛乳 卵 調製豆乳 牛乳	パセリ キャベツ 胡瓜 玉葱 クリームコーン缶 グレープフルーツ	白身魚にマヨネーズとチーズをのせて焼いたカルシウムアップの魚料理です。
17	金	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 おから 茹で卵 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト グレープフルーツ	おからサラダは子供達も大好きな献立です。トマトを使ってしっとり仕上げます。	30	木	薄切り肉そば 大根と人参の甘酢漬 オレンジ	おからおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ 糸削り節 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 オレンジ	薄切りの豚肉を甘辛く炒めてのせた肉そば。簡単レシピです。
18	土	中華丼 甘酢野菜 かき卵味噌汁 バナナ	プリン 塩せんべい	米 黒糖 プリン	豚肉 卵 かつお節 煮干し	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ 水煮 胡瓜 セロリ えのき ねぎ バナナ	たんぱく質と野菜が一緒に摂れる中華丼。栄養満点です。	31	金	雑穀御飯 タンドライーフッシュ 野菜炒め さつま芋とパクチョイの味噌汁 ぶどう	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 小麦粉	鮭 プレーンヨーグルト 豚肉 かつお節 煮干し おきなわもずく ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 にはり パクチョイ ぶどう	鮭の脂は優秀な脂。青魚と同じで血液をサラサラにしてくれます

\*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。



# 令和元年5月 離乳食予定献立表

ふれ愛保育園

月	火	水	木	金	土
6 	7 お粥 ささみと野菜の煮込み 野菜のマッシュ わかめスープ	8 お粥 豚肉と野菜の煮込み ひじき煮 青菜としめじのスープ	9 お弁当会	10 お粥 煮魚 野菜の煮浸し 鶏と大根のスープ	11 お粥 豚肉と野菜の煮込み コーンサラダ 豆腐とアーサのスープ バナナ
のり粥 ブルーン 米、ささみ 玉葱 セロリー 人参 ピーマン、ブロッコリー 南瓜、わかめ 乾しいたけ、米のり、ブルーン	マッシュさつま芋 バナナ 米、豚肉 玉葱 乾しいたけ 枝豆、ひじき 赤ピーマン ホールコーン缶、パクチョイ しめじ、さつま芋、バナナ	煮そうめん ブロッコリーペースト そうめん、冷凍ブロッコリー	マッシュ南瓜 オレンジ 米、白身魚、キャベツ ピーマン、鶏もも肉 大根、南瓜、オレンジ	米、豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース冷、ホールコーン缶 大根 胡瓜、絹ごし豆腐 乾燥あおさ、バナナ	
13 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリーの煮浸し ワカメとしめじのスープ	14 お粥 鮭のほぐし煮 麩と肉と野菜の煮込み 玉ねぎスープ	15 お粥 豚肉とごぼうの煮付け 胡瓜とわかめの煮浸し もずくスープ	16 お粥 白身魚のカレー照り焼き 大根と豚肉の煮込み 豆腐ときのこのスープ	17 お粥 煮込み沖縄そば おからと野菜の煮浸し かつおだし汁	18 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根スープ
レーズン粥 オレンジ 米、豚肉、ブロッコリー 人参 ホールコーン缶、わかめ しめじ、米レーズン、オレンジ	マッシュポテト バナナ 米、鮭 パセリ、車ふ 豚肉 キャベツ 人参、玉葱 トウモロコシ、じゃが芋、バナナ	マッシュさつま芋 ぶどう 米、豚肉 絹ごし豆腐 ごぼう、胡瓜 わかめ、おきなわもずく 人参、さつま芋、ぶどう	マッシュさつま芋 オレンジ 米、白身魚、大根 刻み昆布 豚肉 人参 にはら、沖縄豆腐 しめじ、さつま芋、オレンジ	のり粥 グレープフルーツ 米、ゆで沖縄そば ささみ ねぎ、おから 胡瓜 ホールコーン缶 トマト、米のり、グレープフルーツ	コーンフレーク粥 バナナ 米、豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチョイ、大根、コーンフレーク 米、バナナ
20 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリー煮浸し わかめスープ	21 お粥 もずくの煮込み マッシュ南瓜 大根と人参のスープ	22 のり粥 豆腐と野菜の煮込み 大根と胡瓜の煮浸し かつおだし汁	23 お粥 煮魚 豚肉とピーマンの煮込み 大根としめじのスープ	24 お粥 鶏と野菜の煮込み ポイルサラダ 南瓜スープ	25 お粥 つぶし豆のトマト煮 絹ごし豆腐のスープ
マッシュ南瓜 オレンジ 米、鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ ブロッコリー、わかめ トウモロコシ、南瓜、オレンジ	ぞうすい グレープフルーツ 米、おきなわもずく 豚肉 ピーマン 赤ピーマン、南瓜、大根 にんじん、グレープフルーツ、米 ささみ キャベツ 胡瓜	コーンスープ バナナ 米 きざみのり、沖縄豆腐 いんげん 乾しいたけ 人参、大根 胡瓜、バナナ、じゃが芋 クリームコーン缶 パセリ	マッシュ南瓜 ブルーン 米、白身魚 玉葱、豚肉 人参 ピーマン 黄ピーマン、大根 しめじ、ブルーン、南瓜	ひじき粥 ブルーン 米、鶏もも肉 玉葱 人参 グリンピース、キャベツ りんご パセリ、南瓜、米 ひじき、ブルーン	煮そうめん グレープフルーツ 米、ポイル大豆 玉葱 トマト ホール缶 レタス トマト えだまめ、絹ごし豆腐、グレープフルーツ、そうめん
27 お粥 豚肉のひじき煮 絹ごし豆腐と野菜の煮込み アーサ汁	28 お粥 鶏と野菜の煮込み マッシュポテト キャベツと絹ごしのスープ	29 のり粥 煮魚 野菜としらすの煮浸し 玉葱スープ	30 お粥 煮込み薄切り肉そば 煮大根 かつおだし汁	31 お粥 煮魚 野菜炒め さつま芋とパクチョイのスープ	
コーンフレーク粥 オレンジ 米、豚肉 乾しいたけ にんじん ひじき、絹ごし豆腐 胡瓜 大根 人参、乾燥あおさ、オレンジ、コーンフレーク 米	さつま芋と金時豆のマッシュ バナナ 米、鶏もも肉 玉葱 人参 ブロッコリー 赤ピーマン ヤングコーン缶 乾しいたけ じゃが芋、キャベツ 絹ごし豆腐、金時豆 さつま芋、バナナ	マッシュポテト グレープフルーツ 米のり、白身魚 パセリ、キャベツ 胡瓜 しらす干し、玉葱、じゃが芋、グレープフルーツ	のり粥 オレンジ 米、ゆで沖縄そば 豚肉 玉葱 人参 ねぎ、大根、オレンジ、米のり	もずく粥 ぶどう 米、鮭 玉葱、豚肉 キャベツ 人参、さつま芋 パクチョイ、おきなわもずく 米 玉葱 人参、ぶどう	

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります



## ☆楽しい食体験

連休中に家族でお出かけしたり、いろいろな物を食べたり、楽しい経験をしたと思います。楽しい雰囲気ですと何となく美味しく感じ、偏食も無くなると言われています。園でも楽しいクラスの雰囲気ですと家庭と連携を図って離乳食を進めていきたいと思っています。