



令和2年 5月 幼児食予定献立表



令和2年 5月 幼児食予定献立表



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	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
1	金	ケチャップライス チキンから揚げ 野菜グラッセ コーンスープ いちご	あまがし 動物ビスケット	米 小麦粉 ジャガイモ さつまいも 押麦 黒糖 動物ビスケット	合挽き肉 鶏もも肉 スキムミルク ミルク 金時豆 あずき	にんにく 玉葱 人参 マッシュルームｽﾗｲﾄﾞ グリーンピース冷 大根 黄ピーマン パセリ クリームコーン缶 いちご	昔は子供たちの 健やかな育ちを願って 子供の日にあまがしや ちんびんを食べた そうです
2	土	雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト 大根と油揚げのみそ汁 ブルー	シリアルミルク バナナ	米 もちきび 押麦 ジャガイモ コーンフレーク グラノーラ	豚肉 厚揚げ豆腐 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 にんじん しめじ パセリ 大根 ねぎ ブルー	普段のご飯に 雑穀をプラスすると 不足がちな栄養素が 手軽に補えますよ!
7	木	ドライカレー 甘酢大根 わかめのすまし汁 オレンジ	ちんびん ミルク	米 はちみつ 小麦粉 黒糖	合挽き肉 鶏レバー わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン トマトホール缶 レズン 大根 えのき トウモロコシ オレンジ	ドライカレーに レバーを入れて 鉄分アップ↑↑
8	金	雑穀御飯 煮魚 タマナーちゃんぶるー コーンバター味噌汁 バナナ	ゴーヤーリングドーナツ ミルク	米 もちきび 押麦 ジャガイモ ホットケーキミックス	赤魚 沖縄豆腐 豚肉 かつお節 卵 ミルク	生姜 キャベツ 人参 いんげん ホールコーン缶 玉葱 ねぎ バナナ ゴーヤー	今日はゴーヤーの日 ドーナツに してみました~
9	土	和風そぼろ丼 ポパイサラダ アーサのみそ汁 グレープフルーツ	X	米 マヨネーズ	きざみのり 沖縄豆腐 鶏挽き肉 ツナ缶 糸削り節 乾燥あおさ かつお節	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 ほうれん草 ホールコーン缶 長葱 グレープフルーツ	ミンチのそぼろに お豆腐をつぶして 混ぜると、脂肪分も 減ってあっさり 食べやすくなります
11	月	雑穀御飯 チキンの照煮 フロッコリーソテー ワカメの味噌汁 オレンジ	コーンのかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 豚バラ肉 ｽﾗｲｽ わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 生姜 にんにく フロッコリー 人参 しめじ 長葱 オレンジ ホールコーン缶 赤ピーマン	フロッコリーは 野菜のなかでも 栄養価が高く 免疫を高めた 病気を予防します。
12	火	雑穀御飯 鮭のムニエル 麩いりちー ジャガイモと玉ねぎの味噌汁 ぶどう	アセロラポンチ カルシウムウエハース	米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 ジャガイモ カルシウムウエハース	鮭 卵 豚肉 煮干し かつお節	パセリ キャベツ 人参 にら 玉葱 トウモロコシ ぶどう バナナ みかん缶 バイン缶 りんご	5月12日は アセロラの日! おやつは アセロラポ・ン・チ♪
13	水	雑穀御飯 白身魚のカレー照り焼き 千切りイリチー 豆腐の味噌汁 オレンジ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつまいも	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 にら ねぎ オレンジ	千切りイリチーって 意外と食べます。 沖縄の料理は 結構好みます。
14	木	お弁当の日	菓子パン ミルク	菓子パン	ミルク		お弁当の準備 お願いします。
15	金	雑穀御飯 コーンクリーム豆乳シチュー コールスローサラダ ブルー	カントリークッキー キャンディーチーズ 麦茶	米 もちきび 押麦 ジャガイモ 小麦粉 マヨネーズ 白ごま	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 卵 スキムミルク プロセスチーズ	人参 玉葱 マッシュルームｽﾗｲﾄﾞ クリームコーン缶 キャベツ りんご パセリ ブルー	ホワイトシチューを 豆乳で作りました。
16	土	中華丼 甘酢野菜 かき卵味噌汁 バナナ	さつまいもきなこまぶし ミルク	米 黒糖 さつまいも	豚肉 卵 かつお節 煮干し きなこ ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ たけのこ水煮 胡瓜 キャベツ えのき ねぎ バナナ	たぐさんの野菜と 豚肉の肉が入った 中華丼。材料から それぞれのダシが でて美味ですよ。

*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。



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	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
18	月	ポークカレー ポイルブロックリー わかめのすまし汁 バナナ	フルーツ野菜ジュース ゼリー ビスコ	米 ジャガイモ	豚肉 スキムミルク わかめ かつお節 ゼラチン	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 しめじ りんご フロッコリー トウモロコシ バナナ みかん缶	保育年のカレーは 具たくさん。 必ず野菜の副菜も セットです。
19	火	もずく丼 南瓜甘煮 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ウイナーサンド ミルク	米 ロールパン	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ かつお節 煮干し ウイナー 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 胡瓜	もずく丼は沖縄 ならではの料理。 見た目は真っ黒 ですが人気の メニューです。
20	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	そうめんいりチャー ミルク	米 もちきび 押麦 そうめん	豚肉 厚揚げ豆腐 わかめ おきなわもずく かつお節 ツナ缶 ミルク	ごぼう 大根 胡瓜 みかん缶 人参 えのき ぶどう 玉葱 ねぎ	たぐさんの野菜と 豚肉の肉が入った 中華丼。材料から それぞれのダシが でて美味ですよ。
21	木	雑穀御飯 魚のトマトソースかけ ピーマンソテー 鶏レバー汁 ブルー	フルーツヨーグルト 塩せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガイモ	白身魚 豚肉 鶏レバー 鶏むね肉 かつお節 煮干し ブレンヨーグルト	にんにく トマトホール缶 玉葱 人参 ピーマン 黄ピーマン にんにく ねぎ ブルー 黄桃缶 バナナ	鶏レバーで作った レバー汁。 柔らかく、胸肉 からのダシもあり 味くーだー。
22	金	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根和え物 かき卵のみそ汁 オレンジ	サーターアングギー ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング 小麦粉 黒糖	豚挽き肉 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 大根 人参 胡瓜 にら オレンジ	辛いマーボー豆腐 大量調理だから 美味しいですよ。
23	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	ふかし芋 ミルク	米 さつまいも	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	タコライスは沖縄 発祥って知ってますか? 食べやすくて子供たちが 好んで食べています。
25	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ゆし豆腐 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 ジャガイモ 黒糖	豚肉 あおりの粉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 牛乳 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン オレンジ レズン	しっかり味付けした 生姜焼きは御飯が すすみます。
26	火	雑穀御飯 魚のハーフ焼き キャベツイリチー ジャガイモと油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャガイモ さつまいも タピオカ粉	白身魚 豚肉 油揚げ 煮干し かつお節 ミルク	パセリ キャベツ 人参 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	淡泊な白身魚は ハーフ等で下味を つけて調理すると 美味しく仕上がります
27	水	沖縄そば 春ごぼうのサラダ バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま 米	豚三枚肉 かつお節 丸かまぼこ ツナ缶 豚バラ肉 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ ごぼう ホールコーン缶 胡瓜 バナナ	大好き沖縄そば。 小鉢のサラダも しっかり食べましょう
28	木	雑穀御飯 鮭の照焼き ゴーヤーちゃんぶるー わかめと玉葱の味噌汁 ブルー	アーサひらやーちー フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉	鮭 豚肉 卵 沖縄豆 腐 わかめ かつお節 煮干し 乾燥あおさ ツナ缶	生姜 ゴーヤー 玉葱 人参 ねぎ ブルー にら	ゴーヤーが苦手な子も ひと口! チャレンジです。
29	金	雑穀御飯 味付けのり 豚肉のカレー照り焼き サラダスパゲッティ 南瓜コーンスープ ぶどう	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ スパゲッティ マヨネーズ 生クリーム	味付けのり 鶏もも肉 ささみ ミルク	にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 みかん缶 南瓜 クリームコーン缶 パセリ ぶどう	はちみつの力をかりて お肉を柔らかくコク のある味付けにします。
30	土	茄子味噌丼 胡瓜の和え物 かき卵すまし汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	豚肉 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 生しいたけ ねぎ オレンジ いちご	野菜とたんぱく質が 一緒に摂れる丼ぶり。 栄養満点です。

