



令和5年 5月 幼児食予定献立表



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
1	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	ホットケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキミックス はちみつ	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 わかめ かつお節 卵 調製豆乳	玉葱 人参 しめじ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト バナナ	シチューの中に スキムミルクを 入れてカルシウム 強化です
2	火	ケチャップライス チキンのから揚げ ボイルブロッコリー コーンスープ ブルー	アイスクリーム	米 小麦粉 マヨネーズ	豚挽き肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳 アイスクリーム	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース 生姜 にんにく ブロッコリー クリームコーン缶 パセリ ブルー	子供の日の お楽しみメニュー たくさん食べてね!
6	土	マーボー豆腐丼 甘酢漬け わかめと卵のスープ 果物缶	おせんべい ミルク	米 甘辛せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース キャベツ 赤ピーマン ねぎ みかん缶 黄桃缶	沖縄の豆腐は 他県の豆腐に 比べて濃厚で 栄養価も高いんです
8	月	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 千切りイリチー ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖	鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	玉葱 にんにく 生姜 切干し大根 人参 なら ねぎ オレンジ レーズン	強力粉で作る 沖縄菓子のアガラサー モチモチで黒糖の 香りの良い蒸し ケーキです
9	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜炒め もずくの味噌汁 果物缶	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ コッペパン	白身魚 豚肉 もずく なると かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ なら 長葱 パイン缶 黄桃缶	人気の魚の味噌マヨ 焼き、お魚の苦手な 子にもおすすめです
10	水	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパイヤリチー わかめと玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド アセロラジュース	米 もちきび 押麦 パン粉 食パン いちごジャム	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン わかめ かつお節 煮干し	人参 いんげん 青パパイヤ なら 玉葱 グレープフルーツ	本部町特産品 アセロラ初出荷の日 にあたる5月12日は 「アセロラの日」 甘すっぱくてビタミン Cがたっぷりです。
11	木	お弁当会	ビスコ ブルー ミルク	ビスコ	ミルク	ブルー	お弁当の準備 お願いします。
12	金	沖縄そば 胡瓜とコーンの和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 バナナ	おそばのメニューの 日は緑の仲間が 不足します 夕食は野菜料理で お願いします
13	土	雑穀御飯 鮭の塩焼き 野菜の納豆和え アーサのみそ汁 ブルー	X	米 もちきび 押麦	鮭 挽きわり納豆 乾燥あおさ かつお節	キャベツ 小松菜 人参 ねぎ ブルー	和え物に納豆を 合わせると 納豆嫌いても 食べやすいですよ。
15	月	チキンカレー ボイルブロッコリー アーサと豆苗のすまし汁 バナナ	シリアルミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク グラノーラ	鶏むね肉 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ブロッコリー トウモロコシ バナナ	チキンカレーは むね肉ともも肉を 使ってうま味を だしています
16	火	雑穀御飯 納豆味噌 焼き魚のあんかけ 大根イリチー 小松菜のすまし汁 グレープフルーツ	お好み焼き ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 長芋 マヨネーズ	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 卵 糸削り節 あおのり粉 ミルク	にんじん 玉葱 大根 人参 なら 小松菜 グレープフルーツ キャベツ	小松菜は鉄分 カルシウムの豊富 な葉野菜です
17	水	グリーンピース御飯 魚のよもぎ夫ぶら ひじき煮 ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	プリン ノンソルトクラッ カー	米 もちきび 小麦粉 プリン ノンソルトクラッカー	白身魚 卵 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節	グリーンピース よもぎ 玉葱 人参 赤ピーマン ねぎ オレンジ	春は豆類の美味しい 季節です 生のグリーンピース は臭みもなく甘くて 美味しいですよ

*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。





令和5年 5月 幼児食予定献立表



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
18	木	煮込みうどん 野菜とささみのマヨ和え バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	うどん マヨネーズ 米	鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 煮干し ささみ 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 パクチョイ キャベツ 胡瓜 バナナ	大好きなうどんに お野菜やお肉も 入れて栄養満点!
19	金	雑穀御飯 ホイコーロウ風(回鍋肉) フルーツもずく トマトと卵のスープ オレンジ	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	豚肉 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 もずく 卵 かつお節 ミルク	キャベツ 玉葱 だけのご水煮 ビーマン 赤ビーマン レモン果汁 胡瓜 みかん缶 トマト ねぎ オレンジ	黒くてヌルヌル して、酸っぱい もずくの酢の物に みかん缶を入れたら みんな好きに なりました
20	土	三色そばろ丼 カットトマト ワカメと絹豆腐の味噌汁 ブルーベリー	菓子パン ミルク	米 菓子パン	ぎざみのり 豚挽き肉 卵 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん トマト プルーン	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
22	月	タコライス 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー	米 マヨネーズ 胚芽クラッカー	合挽き肉 チーズ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト 南瓜 キャベツ 人参 オレンジ パイン缶 みかん缶 りんご	麵△麵△、車麵を 使った大人気の おやつです
23	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 野菜炒め さつまいもの味噌汁 バナナ	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつまいも 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 糸削り節 赤魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	生姜 人参 玉葱 ビーマン ねぎ バナナ パセリ	白色のパンより 茶色のパンは ビタミン・ミネラル 食物繊維が豊富です
24	水	沖縄そば からし菜白和え 栗物缶	ポロポロジュシー	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶	ねぎ からし菜 人参 みかん缶 黄桃缶 にんじん 乾しいたけ にら	大好きなおそばと 一緒にからしなの 白和えもよく 食べますよ!
25	木	雑穀御飯 ぎせい豆腐 クープイリチー アーサの味噌汁 グレープフルーツ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 黒糖 さつまいも	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し 金時豆	人参 ねぎ 乾しいたけ 切干し大根 えのき グレープフルーツ	ぎせい豆腐とは つぶした豆腐と ミンチやお野菜が 貝の和風厚焼き卵 みたいな感じです
26	金	とうもろこし御飯 魚のキャロット焼き きゃべつとウインナー炒め 豆乳スープ バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋	白身魚 ウインナー 豚バラ肉 豆乳 ミルク	ホールコーン缶 人参 キャベツ ビーマン 玉葱 パセリ バナナ	とうもろこし御飯 甘味があって 美味しいですよ! 炊飯器にコーンを 入れて炊きこみます
27	土	カレーチャーハン 大根サラダ かき玉汁 ブルーベリー	まんじゅう ミルク	米 ごまドレッシング まんじゅう	卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ビーマン 大根 胡瓜 ホールコーン缶 えのき ねぎ プルーン	大好きなカレー チャーハン! サラダ・味噌汁 果物と一緒に食べて バランスを整えます
29	月	中華丼 野菜のナムル コーンと卵のスープ グレープフルーツ	焼き芋 ミルク	米 黒糖 すりごま さつまいも	豚肉 卵 かつお節 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 乾きくらげ だけのご水煮 大根 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
30	火	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	シナモンラスク ミルク	米 押麦 もちきび 食パン	豚肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 赤ビーマン なら 生姜 人参 ねぎ 大根 オレンジ	豚肉に含まれる ビタミンBは 疲労回復になります
31	水	もずく丼 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁 バナナ	動物ビスケット ミルク	米 動物ビスケット	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ かつお節 煮干し ミルク	ビーマン 赤ビーマン ブロッコリー にんじん ホールコーン缶 大根 人参 ねぎ バナナ	沖縄県産のもずくは お腹の調子を 整えてくれます

*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5年 5月 離乳食予定献立表

ふれ愛保育園

月	火	水	木	金	土
1 お粥 鶏と野菜の煮込み 野菜の煮浸し わかめスープ	2 野菜ぞうすい 鶏とブロッコリーのほぐし煮 かつおだし汁	3 	4 	5 	6 お粥 煮込み豆腐 煮浸し わかめスープ
マッシュ人参ポテト パナナ 米 皮無し鶏もも肉 鶏むね肉 玉葱 人参 しめじ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト わかめ だし昆布 かつお節 パナナ 人参 じゃが芋	マッシュ南瓜 ブルーン 米 玉葱 人参 ホールコーン缶 リンピース し鶏もも肉 ブロッコリー ルーン 冷凍南瓜				マッシュ南瓜 ブルーン 米 玉葱 人参 グリンピース 沖縄豆腐 キャベツ 赤ピーマン しらす干し わかめ かつお節 プルーン 冷凍南瓜
8 お粥 チキンのほぐし煮 ブロッコリーと豚肉の煮込み ワカメと豆腐のスープ	9 お粥 煮魚 キャベツのと豚肉の煮込み もずくスープ	10 お粥 豆腐の煮込み パパイヤ煮込み わかめと玉葱のスープ	11 お弁当会	12 お粥 煮込み沖縄そば 胡瓜とコーンの煮浸し かつおだし汁	13 鮭粥 野菜の納豆和え かつおだし汁 プルーン
マッシュ南瓜 オレンジ 米 皮無し鶏もも肉 玉葱 凍 ブロッコリー 豚肉 人参 縄豆腐 わかめ かつお節 ンジ 冷凍南瓜	マッシュさつま芋 ブルーン 米 白身魚 生しいたけ 人参 玉葱 豚肉 キャベツ もずく かつお節 プルーン さつま芋	マッシュ南瓜 グレープフルーツ 米 沖縄豆腐 人参 いんげん 青 パパイア わかめ 玉葱 かつお節 グレープフルーツ 冷凍南瓜	マッシュさつま芋 ブルーン さつま芋 プルーン	のり粥 パナナ 米 ゆで沖縄そば かつお節 だし昆布 胡瓜 ホールコーン缶 人参 パナナ 米 のり	米 鮭 キャベツ 小松菜 人参 挽きわり納豆 かつおだし汁 プルーン
15 お粥 チキンと野菜の煮込み ブロッコリー煮浸し かつおだし汁	16 納豆粥 煮魚 大根と豚肉の煮込み 小松菜スープ	17 グリンピース粥 煮魚 ひじき煮 ゆし豆腐スープ	18 お粥 煮込みうどん 野菜とささみの煮浸し かつおだし汁	19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 煮やっこ トマトスープ	20 ぞうすい ボイルトマト ワカメと絹豆腐のスープ
コーンフレーク粥 パナナ 米 鶏むね肉 人参 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 米 コーンフレーク パナナ	ぞうすい グレープフルーツ 米 納豆 白身魚 にんじん 玉葱 大根 人参 豚肉 小松菜 かつお節 だし昆布 グレープフルーツ 米 キャベツ あおのり粉	ノンソルトクラッカー オレンジ 米 グリンピース 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱 人参 赤ピーマン ゆし豆腐 かつお節 オレンジ ノンソルトクラッカー	のり粥 パナナ 米 うどん 皮無し鶏もも肉 白菜 人参 パクチョイ かつお節 だし昆布 ささみ キャベツ 胡瓜 パナナ 米 のり	マッシュ南瓜 オレンジ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 絹ごし豆腐 トマト かつお節 オレンジ 冷凍南瓜	マッシュ南瓜 ブルーン 米 きざみのり 人参 玉葱 かつおだし汁 冷) いんげん トマト わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 プルーン 冷凍南瓜
22 ぞうすい マッシュ南瓜 キャベツスープ	23 ひじき粥 煮魚 野菜と豚肉の煮込み さつま芋スープ	24 お粥 煮込み沖縄そば からし菜豆腐煮込み かつおだし汁	25 お粥 豆腐の煮込み ブロッコリーと豚肉の煮込み かつおだし汁	26 とうもろこし粥 魚のキャロット煮 ぎやべつ煮浸し かつおだし汁	27 野菜ぞうすい 大根煮浸し かつおだし汁
りんご&オレンジ 胚芽クラッカー 米 ボイル大豆 玉葱 トマト ホール缶 レタス トマト 南瓜 キャベツ 人参 かつお節 オレンジ りんご 胚芽クラッカー	マッシュポテト パナナ 米 ひじき 赤魚 豚肉 人参 玉葱 ピーマン さつま芋 かつお節 パナナ じゃが芋 パセリ	人参粥 ブルーン 米 ゆで沖縄そば 豚肉 かつお節 だし昆布 沖縄豆腐 からし菜 人参 プルーン 米 にんじん	芋入りつぶし煮豆 グレープフルーツ 米 沖縄豆腐 人参 冷凍ブロッコリー 豚肉 グレープフルーツ 金時豆 さつま芋	マッシュポテト パナナ 米 ホールコーン缶 白身魚 人参 キャベツ ピーマン じゃが芋 パセリ パナナ	マッシュ南瓜 ブルーン 米 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 ホールコーン缶 プルーン 冷凍南瓜
29 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜の煮浸し コーンスープ	30 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根スープ	31 もずくぞうすい ブロッコリーとささみの煮込み 大根スープ	離乳食とは 母乳やミルク以外の食品からも栄養を摂り、幼児食へと移行する食事のことです。 月齢や個々に応じて、ミルクと離乳食の量の割合、 食材の大きさや固さを調整して 上手にカミカミ、ごっくんする練習。 また、色々な食材の味や食感も覚える大切な時期です。		
マッシュさつま芋 グレープフルーツ 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 グレープフルーツ さつま芋	マッシュ南瓜 オレンジ 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 人参 大根 かつお節 オレンジ 冷凍南瓜	マッシュさつま芋 パナナ 米 もずく ピーマン 赤ピーマン ささみ ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 大根 人参 かつお節 パナナ さつま芋			

※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。