



令和3年 5月 幼児食 予定献立表

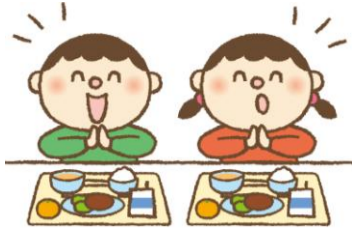


まどか保育園

| 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 | 土 | 鶏と野菜のあんかけ丼 大根のシークォーサー風味 わかめの味噌汁 バナナ | シリアルヨーグルト せんべい | 米 いちごジャム コーンフレーク グラノーラ カルシウムせんべい | 鶏もも肉 わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト | キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 大根 シイクワシャー果汁 ねぎ バナナ | 丼ものの具は かたくり粉でトロミを つけるとまるで本格的な 料理になりますよ。 |
| 6 | 木 | もずく丼 きゃべつとしらすの和え物 きのこ大根の味噌汁 果物缶 | 黒糖ちんびん ミルク | 米 黒糖 小麦粉 | おきなわもずく 豚挽き肉 卵 しらす干し かつお節 煮干し ミルク | ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 舞茸 しめじ えのき 大根 黄桃缶 みかん缶 | もずくに旬は初夏 4月から夏の終わりの 9月です。この時期は 冷凍ではなく生の もずくが出回ります。 |
| 7 | 金 | ケチャップライス チキンのから揚げ ポイルブロッコリー カットトマト りんごジュース | ゴーヤーかき揚げ ミルク | 米 小麦粉 マヨネーズ | 豚挽き肉 鶏もも肉 魚肉ソーセージ 卵 ミルク | にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 生姜 にんにく ブロッコリー トマト ゴーヤー りんごジュース | 今日は子供たちが 好きなお楽しみ メニュー。何が一番 好きかなー。 |
| 8 | 土 | 和風焼きうどん 大根うちん和え ワカメのすまし汁 バナナ | ゆかりおにぎり ミルク | うどん 米 もちきび 押麦 | 豚肉 ちき揚げ あおのり粉 わかめ かつお節 味付けのり ミルク | キャベツ 人参 玉葱 しめじ たら 大根 長葱 バナナ ゆかり粉 | 麺料理は野菜が 少なく栄養が偏り がち。保育園給食は 具たくさんにして バランス良くしてます。 |
| 10 | 月 | タコライス ブロッコリーのおかか和え もずくのみそ汁 グレープフルーツ | 黒糖アガラサー ミルク | 米 黒糖 | 合挽き肉 ピザチーズ 糸削り節 おきなわもずく かつお節 煮干し 牛乳 ミルク | 玉葱 にんにく トマトホール缶 レタス トマト ブロッコリー 人参 えのき グレープフルーツ レーズン | 大好きなタコライス！ つぶした大豆も入れて 栄養満点！ |
| 11 | 火 | 沖縄そば 野菜とささみの和え物 オレンジ | からし菜おにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 白ごま | 豚三枚肉 かつお節 かまぼこ ささみ しらす干し | 玉葱 人参 ねぎ キャベツ ホールコーン缶 オレンジ からし菜 | 副菜に野菜の和え物を 添えてバランス良く！ |
| 12 | 水 | 雑穀御飯 鮭の照焼き おからイリチー キャベツのみそ汁 プルーン | パンプキンサンド アセロラジュース | 米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン マヨネーズ | 鮭 おから 豚肉 ひじき かつお節 煮干し プロセスチーズ | 生姜 人参 乾しいたけ キャベツ しめじ たら プルーン 南瓜 | 今日はアセロラの日 甘酸っぱくて ビタミンも豊富です。 |
| 13 | 木 | 雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 大根サラダ かき卵すまし汁 バナナ | フルーツヨーグルト せんべい | 米 もちきび 押麦 ごまドレッシング カルシウムせんべい | 豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 刻み昆布 卵 かつお節 プレーンヨーグルト | ごぼう 大根 人参 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ バナナ りんご みかん缶 | ヨーグルトは 整腸作用があり お腹の調子をと整えて くれます。 |
| 14 | 金 | 雑穀御飯 納豆 手作りナゲット パパイヤ炒め アーサの味噌汁 グレープフルーツ | ごまクリームサンド ミルク | 米 もちきび 押麦 マヨネーズ 食パン ごまクリーム | 納豆 ささみミンチ 沖縄豆腐 卵 ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク | 青パパイヤ 人参 たら えのき グレープフルーツ | 簡単ナゲット！ ビニール袋で混ぜて 揚げるだけです 挑戦してみてくださいね！ |
| 15 | 土 | 雑穀御飯 豚肉と野菜の炒め マッシュポテト 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ | ふりかけおにぎり ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 | 豚肉 絹ごし豆腐 かつお節 味付けのり ミルク | にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ パセリ ねぎ オレンジ | 緑の仲間は、病気に 負けない元気な体を 作ります |

*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3年 5月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

| 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 |
|----|----|---|------------------------------|--|---|---|---|
| 17 | 月 | トマトチキンカレー 甘酢漬け かき卵すまし汁 オレンジ | うむくじひらやー ちー ミルク | 米 ジャが芋 小麦粉 タピオカ粉 | 鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク | にんにく 生姜 にら トマトホール缶 人参 玉葱 セロリー りんご グリーンピース冷 胡瓜 キャベツ 赤ピーマン えのき ねぎ オレンジ | トマトからダシがとれる のを知ってますか？ グルタミン酸が豊富で 美味しいダシがとれます。 |
| 18 | 火 | 雑穀御飯 魚のよもぎ天ぷら 麩いりちー 大根としめじの味噌汁 バナナ | 簡単ココアスコーン ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 生クリーム ホットケーキミックス | 白身魚 卵 豚肉 かつお節 煮干し 牛乳 ミルク | よもぎ キャベツ 人参 にら 大根 しめじ バナナ | ヨモギの美味しい季節です。 今日は天ぷらの衣に 混ぜてみました。 |
| 19 | 水 | スパゲティーミートソース 野菜サラダ わかめスープ グレープフルーツ | 味噌おにぎり ミルク | スパゲッティ 白ごま 米 | 牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ わかめ かつお節 ツナ缶 味付けのり ミルク | にんにく 玉葱 セロリー 人参 ピーマン レタス トマトホール缶 胡瓜 トマト 乾しいたけ グレープフルーツ | 大好きな ミートスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べましょうね。 |
| 20 | 木 | 雑穀御飯 豚肉の照り焼き タマナーちゃんぷるー 南瓜の味噌汁 オレンジ | ジャムサンド 豆乳 | 米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ 食パン ブルーベリージャム | 豚肉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 調製豆乳 | にんにく キャベツ 人参 南瓜 玉葱 ねぎ オレンジ | ちゃんぷるーは 季節の野菜を使って 料理するといいですね。 |
| 21 | 金 | 雑穀御飯 魚の野菜あんかけ 豆腐の土佐揚げ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 プルーン | お誕生ケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャが芋 | 白身魚 沖縄豆腐 糸削り節 煮干し かつお節 ミルク | 人参 玉葱 ピーマン ねぎ プルーン | 5月生まれのお 友達。 お誕生日おめでとう ございます。 |
| 22 | 土 | 親子丼 胡瓜とワカメの和え物 茄子の味噌汁 バナナ | 固形ヨーグルト おせんべい | 米 | きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ しらす干し 油揚げ かつお節 煮干し 固形ヨーグルト | 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 茄子 バナナ | 苦手な茄子も 味噌汁の具材にすると 食べやすいかも？ |
| 24 | 月 | 雑穀御飯 ホワイトシチュー 千きゃべつサラダ グレープフルーツ | フルーツ野菜ジュ- スゼリー 亀の甲せんべい | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 米菓 あられ | 鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 加工牛乳 ゼラチン | 玉葱 人参 セロリー クリームコーン缶 キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 グレープフルーツ みかん缶 | 具だくさんのホワイト シチュー。いろんな 材料からの旨味で 美味しくなってます。 |
| 25 | 火 | グリーンピース御飯 鶏の照り煮 クープイリチー もやしと油揚げのみそ汁 オレンジ | アメリカンドック 豆乳 | 米 もちきび 黒糖 小麦粉 ホットケーキミックス | 鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ウイナー 卵 牛乳 調製豆乳 | グリーンピース 生 生姜 にんにく 切干し大根 人参 乾しいたけ もやし ねぎ オレンジ | 春が旬のグリーンピース (エンドウ豆)。 豆類が苦手な子には 本人の機嫌が良い日に 挑戦しましょう。諦めず 繰り返すことが大切です。 |
| 26 | 水 | 雑穀御飯 揚げ魚のトマトソースかけ きゃべつと厚揚げの中華風炒め しいたけの卵スープ プルーン | そうめんいりちャー ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 そうめん | 白身魚 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク | 玉葱 セロリー にんにく しめじ トマトホール缶 パセリ キャベツ 人参 ピーマン 乾しいたけ プルーン ねぎ | 酸味のあるトマト缶は 甘めの味付けで 作ると食べやす くなります。 |
| 27 | 木 | 雑穀御飯 豚肉とレバーの焼肉 ハニートマト わかめと玉葱の味噌汁 バナナ | ポテトフライ ミルク | 米 もちきび 押麦 はちみつ ジャが芋 | 豚レバー 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 人参 ピーマン 茄子 トマト パセリ バナナ | トマトの酸味が苦手なら はちみつをかけてみては どうでしょう。フルーツ 感覚で慣らしていくのも 良いでしょう。 |
| 28 | 金 | お弁当会 | ドーナッツ ミルク | | | | お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^♪ |
| 29 | 土 | 中華丼 大根と人参の甘酢漬け アーサと豆苗のスープ オレンジ | 菓子パン ミルク | 米 黒糖 クリームパン | 豚肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク | 玉葱 人参 バクチョイ 乾きくらげ ヤングコーン缶 たけのこ水煮 大根 トウモロコシ オレンジ | 野菜だけの和え物は 子供は苦手だと決めつけ ないでください。酸味の ない甘酢なら意外と 食べますよ。 |
| 31 | 月 | 雑穀御飯 味付けのり 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ | もずくかき揚げ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 小麦粉 | 味付けのり 豚肉 あおのり粉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく 卵 ミルク | 生姜 人参 玉葱 ピーマン ねぎ オレン ジ | 今が旬のもずくは ミネラルが豊富な食材です。 もずく酢、もずく丼 ヒラヤーチー、味噌汁等 色々な料理を食べて みてね。 |

*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3年 5月 離乳食予定献立表

まどか保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|--|--|
| <p>31 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツシユポテト ワカメと豆腐の汁</p> <p>野菜粥 オレンジ 米 豚肉 人参 玉葱 ピーミン じゃが芋 沖繩豆腐 わかめ かつお節 オレンジ</p> | <p>入園から1ヶ月がたちました。保育園での食べる環境にも少し慣れてきた頃です。離乳食は幼児食に向けて、色々な食材を食べて味覚を育てたりカミカミを上手に出来る様にする練習の時期です。しつかり段階を踏んで家庭と保育園との連携を密にとり、進めていきましょうね！</p>  | | | | |
| <p>3 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのゴトゴト煮 人参とえのきの汁</p> <p>マツシユさつま芋 グレープフルーツ</p> <p>米 豚肉 ポイル大豆 玉葱 レタス トマト ブロッコリー 人参 えのき かつお節 グレープフルーツ さつま芋</p> | <p>4 お粥 野菜とささみの煮込み 柔らかそば オレンジ</p> <p>からし菜粥 パナナ 米 玉葱 人参 ささみ キヤベツ ホールコーン缶 ゆで沖繩そば かつお節 オレンジ しらす干し からし菜 パナナ</p> | <p>5 お粥 鮭の煮魚 おからのだし煮 キヤベツの汁</p> <p>マツシユ南瓜 フルーツ 米 鮭 おから 人参 豚肉 ひじき キヤベツ しめじ かつお節 南瓜</p> | <p>6 お粥 豚肉とピーミンの煮込み きやべつとしらすのだし煮 きのこ大根の汁</p> <p>マツシユ南瓜 パナナ 米 豚肉 ピーミン 赤ピーミン キヤベツ 人参 しらす干し しめじ えのき 大根 かつお節 南瓜 パナナ</p> | <p>7 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ブロッコリーの柔らか煮 トマトかつおだし汁</p> <p>野菜粥 オレンジ 米 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 鶏もも肉 ブロッコリー トマト かつお節 ゴーヤー オレンジ</p> | <p>1 お粥 鶏と野菜の煮込み 大根のだし煮 わかめの汁</p> <p>ヨーグルトパナナ ベビーせんべい 米 鶏もも肉 キヤベツ 人参 玉葱 ピーミン しめじ 大根 わかめ かつお節 パナナ フレーンヨーグルト ベビーせんべい</p> |
| <p>10 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのゴトゴト煮 人参とえのきの汁</p> <p>マツシユさつま芋 グレープフルーツ</p> <p>米 豚肉 ポイル大豆 玉葱 レタス トマト ブロッコリー 人参 えのき かつお節 グレープフルーツ さつま芋</p> | <p>11 お粥 野菜とささみの煮込み 柔らかそば オレンジ</p> <p>からし菜粥 パナナ 米 玉葱 人参 ささみ キヤベツ ホールコーン缶 ゆで沖繩そば かつお節 オレンジ しらす干し からし菜 パナナ</p> | <p>12 お粥 鮭の煮魚 おからのだし煮 キヤベツの汁</p> <p>マツシユ南瓜 フルーツ 米 鮭 おから 人参 豚肉 ひじき キヤベツ しめじ かつお節 南瓜</p> | <p>13 お粥 豚肉と豆腐の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁</p> <p>ヨーグルトパナナ ベビーせんべい 米 豚肉 豆腐 大根 人参 パナナ ホールコーン缶 かつお節 プレーンヨーグルト ベビーせんべい</p> | <p>14 お粥 パパイヤとささみの煮込み 豆腐のだし煮 えのきの汁</p> <p>パン粥 グレープフルーツ 米 ささみミンチ 青パパイヤ 人参 沖繩豆腐 えのき かつお節 グレープフルーツ 食パン</p> | <p>15 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツシユポテト 絹ごし豆腐の汁</p> <p>雑炊 オレンジ 米 豚肉 キヤベツ 玉葱 人参 しめじ じゃが芋 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ</p> |
| <p>17 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁</p> <p>野菜粥 オレンジ 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース冷 キヤベツ 赤ピーミン えのき かつお節 オレンジ</p> | <p>18 お粥 煮魚 蕨と野菜の煮込み 大根としめじの汁</p> <p>マツシユさつま芋 パナナ 米 白身魚 車ふ 豚肉 キヤベツ 人参 大根 しめじ かつお節 パナナ さつま芋</p> | <p>19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 わかめの汁</p> <p>雑炊 グレープフルーツ 米 鶏ささみ 玉葱 人参 ピーミン レタス トマト わかめ かつお節 グレープフルーツ</p> | <p>20 お粥 豚肉の柔らか煮 タマナーと豆腐の柔らか煮 南瓜の汁</p> <p>パン粥 オレンジ 米 豚肉 キヤベツ 人参 沖繩豆腐 南瓜 玉葱 かつお節 オレンジ 食パン</p> | <p>21 お粥 魚と野菜の煮込み 豆腐のだし煮 じゃが芋と玉ねぎの汁</p> <p>野菜粥 フルーツ 米 白身魚 人参 玉葱 ピーミン 沖繩豆腐 じゃが芋 かつお節 フルーツ</p> | <p>22 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 茄子の汁</p> <p>ヨーグルトパナナ ベビーせんべい 米 鶏もも肉 玉葱 人参 グリーンピース冷 胡瓜 わかめ しらす干し 茄子 かつお節 パナナ プレーンヨーグルト ベビーせんべい</p> |
| <p>24 お粥 鶏肉と野菜の煮込み キヤベツのだし煮 かつおだし汁</p> <p>マツシユさつま芋 パナナ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリーンピース冷 キヤベツ 赤ピーミン ホールコーン缶 グレープフルーツ</p> | <p>25 グリーンピース粥 鶏の柔らか煮 大根と人参のだし煮 かつおだし汁</p> <p>野菜粥 オレンジ 米 グリーンピース生 鶏もも肉 大根 豚肉 人参 かつお節 オレンジ</p> | <p>26 お粥 煮魚 きやべつと豆腐の煮込み かつおだし汁</p> <p>そうめん汁 フルーツ 米 白身魚 玉葱 しめじ キヤベツ 人参 ピーミン 豆腐 かつお節 フルーツ そうめん</p> | <p>27 お粥 豚肉とレバーの柔らか煮 トマトのだし煮 わかめと玉葱の汁</p> <p>マツシユポテト パナナ 米 豚レバー 豚肉 玉葱 人参 ピーミン 茄子 トマト わかめ かつお節 パナナ じゃが芋</p> | <p>28 お弁当会</p> <p>パナナ ベビーせんべい</p>  | <p>29 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根と人参のだし煮 かつおだし汁</p> <p>パン粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 パクチヨイ 大根 かつお節 オレンジ 食パン</p> |

※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。



献立担当 キッズランチクラブ

令和3年5月キッズだより

入園・進級して1カ月が経ち新しい環境にも慣れてきました。この時期になると少し疲れもでてくるようです。元気よく園生活を送れるよう朝ごはんをしっかりと食べてから登園しましょう。

朝、起きてすぐには食欲がでません！朝ご飯を美味しく食べるには起きて20分程度経ってから。しっかり朝ごはんを食べることで胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになりますよ。ここで排便の時間を確保するためにも早起きの習慣をつけましょう。規則正しい生活リズムが楽しい園生活を送るポイントになります。

5月献立のポイント

* 食べやすく優しい味の献立を心がけています。

* カレー・シチュー・スパゲティー・タコライス・沖縄そば・もずく丼などの子供たちに人気のメニューやパイヤーイリチー・アーサ汁・もずく天ぷら・黒糖アガラサー・ちんびんなどのうちなー料理も取り入れています。



今月のおすすめレシピ

鶏のから揚げ(4人分)

| | |
|-------------|--------|
| 鶏もも | 400g |
| * 御生姜・御にんにく | 各小さじ1 |
| * 塩 | 小さじ1/2 |
| * しょうゆ・酒 | 各小さじ1 |
| ○薄力粉 | 大さじ2 |
| ○片栗粉 | 大さじ1 |
| 揚げ油 | 適宜 |

- ① 肉の脂を取り除きひと口サイズに切る。
- ② ①に*をもみ込むように10分程おく。
- ③ ビニール袋に小麦粉と片栗粉を入れふくらんだ状態で封をし②を入れ、振って粉を肉にまぶす。
- ④ 揚げる⇒表面が薄いきつね色になるまで揚げたら一旦取り出し2~3分おいて余熱で中まで火を通す。
- ⑤ 高温でカラリと二度揚げをする。

* 連休の天気の良い日に手作りのお弁当を持って近くの公園に出かけませんか。

遠くまで行かなくても、いつも遊んでいる公園にお弁当を持参して、いつもの公園が行楽地に早変わり！家族みんなと一緒に食べるお弁当は格別です。お弁当で人気のおかずといえば、鶏のから揚げ・卵焼き・ウインナー・おにぎりのようです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけではバランスが偏ってしまうので簡単な野菜炒め、または食べやすいスティック野菜(胡瓜・セロリー・大根・パプリカ等)や、塩ゆでフロッコリーなども一緒に詰めましょう。なにも特別な料理ではなく手作りで安心して食べられる慣れ親しんだ味「いつものおかず」を気軽に詰めて出かけましょう！

☆お弁当箱の選び方☆



お弁当箱の容量(ml)とそれに詰めた中身はだいたい同じエネルギー(kcal)。

主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜類)の3品を揃えて調理方法や味付けが同じにならないように！お弁当箱に占める面積の比率を主食3：主菜1：副菜2にするとバランスのとれたお弁当になりますよ！

※目安→1~2歳(320ml) 3~4歳(400ml) 5~6歳(450~500ml)

普段食べている子供の好きなメニューを入れてあげましょう！

