



令和4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 |
|----|----|---|---------------------------|---------------------------|--|---|--|
| 2 | 月 | 型抜きごはん チキンのから揚げ たこさんウィンナー ブロッコリー炒め ワカメのみそ汁 フルーツゼリー | 亀の甲せんべい りんご 飲むヨーグルト | 米 小麦粉 ゼリー | 鶏もも肉 ウィンナー 豚バラ肉 わかめ 煮干し かつお節 飲むヨーグルト | 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 玉葱 ねぎ りんご | 今日はこどもの日 お楽しみメニュー！ たくさん食べてね |
| 6 | 金 | ドライカレー ミモザサラダ ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ | ちんぴん ミルク | 米 はちみつ マヨネーズ 小麦粉 黒糖 | 合挽き肉 鶏レバー 茹で卵 かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 レタス レッドキャベツ トマト ほうれん草 グレープフルーツ | 昔はこどもの日に ちんぴんや あまがしを食べて いたんだって！ |
| 7 | 土 | 雑穀御飯 マーボー豆腐 大根の甘酢和え コーンと卵のスープ オレンジ | ふかし芋 ミルク | 米 もちきび 押麦 さつま芋 | 豚挽き肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ オレンジ | 保育園の マーボー豆腐は お野菜も色々 入っておいしい ですよ！ |
| 9 | 月 | 鶏そぼろ丼 野菜とツナの和え 大根の味噌汁 オレンジ | アーサのかき揚げ ミルク | 米 じゃが芋 小麦粉 | 鶏挽き肉 卵 わかめ ツナ缶 かつお節 煮干し 乾燥あおさ ミルク | 人参 玉葱 いんげん キャベツ 大根 ホールコーン缶 ねぎ オレンジ | 食べやすいそぼろ丼 には野菜料理の副菜を 組み合わせて バランス良く。 |
| 10 | 火 | 雑穀御飯 魚のから揚げ ひじき煮 ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ | ジャムサンド ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン | 白身魚 ひじき 豚肉 ポイル大豆かつお節 煮干し ミルク | 糸こんにゃく 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ グレープフルーツ いちごジャム | ひじきやわかめなどの 海藻類は体の調子を 整えるミネラル分が たくさん含まれて います。 |
| 11 | 水 | 肉うどん ブロッコリーサラダ バナナ | 味噌おにぎり ミルク | うどん 米 | かつお節 豚肉 ささみ ツナ缶 味噌汁のり ミルク | 乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 ブロッコリー ホールコーン缶 バナナ | 甘辛く味付けした 豚肉をトッピングした 肉うどんには野菜 料理をプラスして ください。 |
| 12 | 木 | 雑穀御飯 味付けのり チキンのケチャップ煮 マカロニサラダ ワカメときのこの味噌汁 ブルー | アセロラゼリー チーズ 野菜クラッカー | 米 もちきび 押麦 マカロニ マヨネーズ | 味付けのり 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し フロセスチーズ | 玉葱 トマト にんにく 生姜 胡瓜 ホールコーン缶 人参 しめじ えのき ブルー | 5月12日は アセロラの日！！ 酸っぱい味が暑さに 負けないようビタミン たっぷりです。 |
| 13 | 金 | 親子遠足 (お弁当) | ビスケット 豆乳 | |  |  | |
| 14 | 土 | 親子丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え もずくの味噌汁 果物缶 | あんぱん ミルク | 米 あんぱん | きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ しらす干し なると おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 人参 乾しいたけ グリーンピース冷 胡瓜 ねぎ 黄桃缶 | 保育園の親子丼は 具たくさん。 副菜の小鉢も じゃこでうま味が いっぱい。 |
| 16 | 月 | トマトチキンカレー 甘酢野菜 しいたけの卵スープ オレンジ | 黒糖アガラサー ミルク | 米 じゃが芋 黒糖 | 鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 牛乳 ミルク | にんにく 生姜 玉葱 ゼリー 人参 トマトホール缶 りんご 大根 胡瓜 乾しいたけ オレンジ レーズン | アガラサーは 昔から食べられている 沖縄のおやつです。 |

*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4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 (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 |
|----|----|--|---------------------------------|---|--|---|---|
| 17 | 火 | 雑穀御飯 鮭のムニエル 麩いりちー わかめと玉葱の味噌汁 バナナ | ツナサンド フルーツ野菜ジュース | 米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ | 鮭 卵 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ツナ缶 | パセリ キャベツ 人参 にら 玉葱 バナナ 胡瓜 | 車麩が主役の炒め物。 卵をからめてもちフワ感をだし野菜と一緒に炒めます |
| 18 | 水 | 雑穀御飯 豚肉生姜焼き 粉ふき芋 茄子の味噌汁 グレープフルーツ | カップケーキ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 生クリーム 小麦粉 | 豚肉 あおのり粉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ミルク | 生姜 玉葱 人参 ピーマン 茄子 グレープフルーツ | タンパク質と野菜を一緒にいただける生姜焼き。 ご飯がすすみますね。 |
| 19 | 木 | 雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 ゴーヤーイリチー もずくの味噌汁 ブルー | フルーツヨーグルト 和え 胚芽クラッカー | 米 もちきび 押麦 パン粉 胚芽クラッカー | 沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し プレーンヨーグルト | 人参 いんげん ゴーヤー 玉葱 ねぎ ブルー 黄桃缶 パン缶 バナナ | これからゴーヤーがどんどん美味しくなる季節です苦手な子もまずは一口からチャレンジ! |
| 20 | 金 | 鶏と野菜のあんかけ丼 南瓜サラダ 小松菜とえのきの味噌汁 オレンジ | クリームパン ミルク | 米 マヨネーズ クリームパン | 鶏もも肉 ロースハム かつお節 煮干し ミルク | キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ にんにく 南瓜 胡瓜 小松菜 えのき オレンジ | ポテトサラダも美味しいけど南瓜サラダもおすすめですよ。 |
| 21 | 土 | ソース焼きそば 豆腐の味噌汁 バナナ | ゆかりごまおにぎり ミルク | 茹で中華めん 米 もちきび 白ごま | 豚肉 あおのり粉 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ ほうれん草 生しいたけ バナナ ゆかり粉 | たっぷりの野菜を使って仕上げたソース焼きそばです。 |
| 23 | 月 | 雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ 大根のすまし汁 グレープフルーツ | 人参ホットケーキ ミルク | 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 加工牛乳 スキムミルク わかめ かつお節 牛乳 卵 ミルク | 玉葱 人参 キャベツ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト 大根 グレープフルーツ | 優しい味のホワイトシチューは牛乳とスキムミルクでカルシウムアップ。 |
| 24 | 火 | 雑穀御飯 豚肉の照り焼き きゃべつと厚揚げの中華風炒め アーサの味噌汁 バナナ | チリコンカン ノンソルトクラッカー ぶどうジュース | 米 もちきび 押麦 小麦粉 はちみつ ノンソルトクラッカー | 豚肉 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 煮干し ポイル大豆 レッドキドニー缶 合挽き肉 | にんにく キャベツ 人参 ピーマン 赤ピーマン 長葱 玉葱 バナナ にんにく トマトホール缶 ぶどうジュース | 厚揚げの入った中華炒めはあじくーたー。 |
| 25 | 水 | 雑穀御飯 魚の天らぶら 五目煮 きのこの味噌汁 オレンジ | ぜんざい | 米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋 | 白身魚 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し 金時豆 | にら 大根 人参 ごぼう 玉葱 なめこ えのき しめじ ねぎ オレンジ | にらの香りが香ばしい魚の天ぶらは食欲がそそられます。五目煮も頑張って食べましょう。 |
| 26 | 木 | 沖縄そば モーウィとえ物 バナナ | ふりかけおにぎり 麦茶 | ゆで沖縄そば 米 | 豚三枚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 糸削り節 味付けのり | 人参 玉葱 ねぎ モーウィ 胡瓜 バナナ | 保育園のそば出しは100%無添加。だし骨や昆布、野菜のだしで優しい味です。 |
| 27 | 金 | 雑穀御飯 鮭の塩焼き 千切りイリチー ゆしどうふ味噌汁 グレープフルーツ | 南瓜天ぶら ミルク | 米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉 | 鮭 刻み昆布 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 卵 ミルク | 切干し大根 人参 にら ねぎ グレープフルーツ 南瓜 | 切り干し大根で作る千切りイリチーは意外と園児が好む献立。 |
| 28 | 土 | カレーチャーハン フルーツサラダ コーンバター味噌汁 ブルー | ジャムサンド ミルク | 米 じゃが芋 食パン | 卵 豚挽き肉 鶏挽き肉 かつお節 ミルク | にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス 胡瓜 パン缶 レーズン ホールコーン缶 ブルー ブルーベリージャム | 果物缶を混ぜたサラダは食べやすく土曜のお昼にピッタリ!! |
| 30 | 月 | 雑穀御飯 味付けのり 豚肉のブルー炒め ポテトサラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ | ポイルコーン バナナ ミルク | 米 もちきび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ | 味付けのり 豚肉 茹で卵 かつお節 煮干し ミルク | 玉葱 ブルー 赤ピーマン 人参 胡瓜 ほうれん草 しめじ オレンジ スイートコーン バナナ | とうもろこしの美味しい季節です芯つきのコーンかみかみ、いい経験ですね! |
| 31 | 火 | 雑穀御飯 魚のトマトソースかけ 豆腐ちゃんぶるー ごぼうの味噌汁 グレープフルーツ | 麩ム麩ム ミルク | 米 もちきび 押麦 小麦粉 車心 生クリーム | 白身魚 沖縄豆腐 豚肉 鶏もも肉 かつお節 煮干し スキムミルク ミルク | にんにく トマト トマトホール缶 玉葱 キャベツ 人参 にら ごぼう ねぎ グレープフルーツ | 麩チャンプルーの車麩で作る甘いおやつ、の麩ム麩ム、人気メニューです |


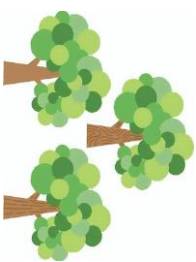



*朝の補食は3歳未満児のみです。

*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。

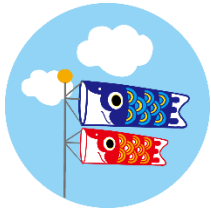


令和4年5月 離乳食予定献立表

まどか保育園

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|--|--|--|---|
| <p>2 お粥 鶏肉の柔らか煮 ブロッコリーのだし煮 ワカメの汁</p> | <p>3 憲法記念日 </p> | <p>4 </p> | <p>5 </p> | <p>6 お粥 ささみと野菜の煮込み 野菜のだし煮 ほうれん草の汁</p> | <p>7 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根のやわらか煮 コーンの汁</p> |
| <p>野菜粥 りんご 米 鶏もも肉 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 玉葱 わかめ かつお節 りんご</p> | <p>野菜粥 りんご 米 鶏もも肉 玉葱 わかめ ホールコーン缶 人参 かつお節 りんご</p> | <p>雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 鶏もも肉 ブロッコリー ホールコーン缶 うどん かつお節 バナナ</p> | <p>雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 鶏もも肉 ブロッコリー ホールコーン缶 うどん かつお節 バナナ</p> | <p>雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 鶏もも肉 じゃが芋 茄子 かつお節 グレープフルーツ</p> | <p>雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 鶏もも肉 じゃが芋 大根 人参 鶏もも肉 玉葱 えのき しめじ かつお節 オレソジ さつま芋</p> |
| <p>9 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 大根の汁</p> | <p>10 お粥 煮魚 ひじき煮 ほうれん草の汁</p> | <p>11 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのコトコト煮 うどん汁</p> | <p>12 お粥 鶏肉と玉葱の煮込み マカロニの柔らか煮 ワカメときのこの汁</p> | <p>13 親子遠足 (お弁当) </p> | <p>14 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え かつおだし汁</p> |
| <p>野菜粥 オレソジ 米 ささみ 人参 玉葱 いんげん キャベツ ホールコーン缶 わかめ 大根 かつお節 オレソジ じゃが芋</p> | <p>パン粥 グレープフルーツ 米 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ かつお節 グレープフルーツ 食パン</p> | <p>雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 ささみ ブロッコリー ホールコーン缶 うどん かつお節 バナナ</p> | <p>雑炊 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 トマト マカロニ ホールコーン缶 人参 わかめ しめじ えのき かつお節 ブルーベリー 南瓜</p> | <p>パン粥 オレソジ 米 鶏もも肉 人参 玉葱 ピーマン しめじ 南瓜 小松菜 えのき かつお節 オレソジ 食パン</p> | <p>パン粥 りんご 米 鶏もも肉 玉葱 人参 グリンピース冷 胡瓜 わかめ しらす干し かつお節 食パン りんご</p> |
| <p>16 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 かつおだし汁</p> | <p>17 お粥 鮭の煮魚 鮭と野菜のだし煮 わかめと玉葱の汁</p> | <p>18 お粥 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋のコトコト煮 茄子の汁</p> | <p>19 お粥 豆腐と野菜の煮込み ゴーヤーのだし煮 かつおだし汁</p> | <p>20 お粥 鶏と野菜の煮込み マツシユ南瓜 小松菜とえのきの汁</p> | <p>21 お粥 豚肉と野菜の煮込み 豆腐の汁 バナナ</p> |
| <p>マツシユポテト オレソジ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 大根 かつお節 じゃが芋 オレソジ</p> | <p>野菜粥 バナナ 米 鮭 車ふ 豚肉 キャベツ 人参 わかめ 玉葱 かつお節 バナナ じゃが芋</p> | <p>雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 茄子 かつお節 グレープフルーツ</p> | <p>ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 沖繩豆腐 人参 いんげん ゴーヤー 玉葱 豚肉 かつお節 プレーンヨーグルト バナナ ベビーせんべい</p> | <p>パン粥 オレソジ 米 鶏もも肉 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン しめじ 南瓜 小松菜 えのき かつお節 オレソジ 食パン</p> | <p>野菜粥 りんご 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし 沖繩豆腐 ほうれん草 かつお節 バナナ</p> |
| <p>23 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 大根の汁</p> | <p>24 お粥 豚肉の柔らか煮 きやべつと豆腐の煮込み かつおだし汁</p> | <p>25 お粥 煮魚 鶏肉と野菜の煮込み きのこの汁</p> | <p>26 お粥 豚肉と野菜の煮込み モーウイと胡瓜のおろし和え 柔らかそば</p> | <p>27 お粥 鮭の煮魚 豚肉と大根の煮込み ゆしどうふ汁</p> | <p>28 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 じゃが芋とコーンの汁</p> |
| <p>野菜粥 グレープフルーツ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ クリームコーン缶 レタス トマト 大根 わかめ かつお節 グレープフルーツ</p> | <p>雑炊 バナナ 米 豚肉 キャベツ 人参 豆腐 ピーマン 赤ピーマン 豆腐 バナナ ポイル大豆 玉葱</p> | <p>マツシユさつま芋 オレソジ 米 白身魚 大根 人参 鶏もも肉 玉葱 えのき しめじ かつお節 オレソジ さつま芋</p> | <p>野菜粥 バナナ 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 モーウイ 胡瓜 ゆで沖繩そば バナナ</p> | <p>マツシユ南瓜 グレープフルーツ 米 鮭 大根 豚肉 人参 ゆし豆腐 かつお節 グレープフルーツ 南瓜</p> | <p>パン粥 ブルーベリー 米 ささみ 玉葱 人参 ピーマン レタス じゃが芋 ホールコーン缶 かつお節 食パン フルーツ</p> |
| <p>30 お粥 豚肉と野菜の煮込み ポテトのコトコト煮 ほうれん草の汁</p> | <p>31 お粥 魚のトマト煮 豆腐と野菜の煮込み かつおだし汁</p> | <p>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 上手にかき混ぜ、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。</p> | | | |
| <p>コーン粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン じゃが芋 人参 ほうれん草 しめじ かつお節 スイートコーン バナナ</p> | <p>マツシユさつま芋 グレープフルーツ 米 白身魚 トマト 玉葱 沖繩豆腐 キャベツ 人参 豚肉 かつお節 グレープフルーツ さつま芋</p> | <p></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。



令和4年5月キッズだより



入園・進級して約1ヶ月が経ち、子供たちも新しい環境に少し慣れてきたようです。給食には「初めて食べるもの」「食べにくいけど体にいいもの」等、子どもたちの苦手な食材もありますが、先生やお友達と一緒に食べるとおいしい！と感じる楽しい雰囲気での給食時間にしたいと思っています。

5月献立のポイント

- * 給食に早く慣れるように食べやすいメニュー・旬の食材を使った料理を準備しています。
- * 鶏そぼろ丼・チキンケチャップ煮・豚肉生姜焼き・沖縄そば・シチュー・ポテトサラダ・ゆし豆腐汁・ゴーヤーイリチー・麩イリチー・ぜんざい・ちんびん等

～ 今月のおすすめレシピ ～ ゴーヤーのかき揚げ (8個分)

| | | |
|---------|--------|------------------------------|
| ゴーヤー | 1/3本 | ① ゴーヤーは種とその周りの白い部分を丁寧に取り除き |
| 人参 | 1/3本 | 0.5mm半月厚さに切る。人参は大きめの千切り、 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | 玉ねぎは縦に千切り、缶汁をきったコーン缶を加えて |
| ホールコーン缶 | 1/2カップ | 溶き卵、塩、最後に小麦粉を入れたらさっと混ぜる。 |
| 小麦粉 | 1カップ弱 | ② 170℃くらいの油で②を8等分に分け、スプーンを使い |
| 卵 | 1個 | 揚げ油に静かに落とす。 |
| 塩・揚げ油 | 適宜 | ③ 両面カリッと揚がったら出来上がり！ |



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？

家族みんなで外で食べるお弁当は格別です！気持ちいいですよ～！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、だそうです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけでは栄養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)ミニトマトフロッキーなどもプラスしましょう！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)にバランスよく詰めればだいたい同じエネルギー(kcal)つまり、お弁当箱の大きさは摂取エネルギー(kcal)と同じ！
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
料理法や味付けが同じにならないように！ 各料理が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)

* 子供たちが普段食べている大好きな物を入れてあげましょう！

