



令和5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	ぎいろの食品 (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	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 はちみつ マヨネーズ ホットケーキミックス	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 ポイルブロッコリー コーンスープ ブルーン	アイスクリーム	米 小麦粉 マヨネーズ アイスクリーム	豚挽き肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳	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 ブルーン	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	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ 卵 かつお節 味付けのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ キャベツ グリーンピース ねぎ 赤ピーマン 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 バナナ	ゴーヤーケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク 卵	玉葱 にんにく 生姜 切干し大根 人参 にら ねぎ バナナ ゴーヤー	今日はゴーヤーの日 ビタミンCたっぷりの 沖縄のゴーヤー 緑色のかわいい 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 グレープフルーツ	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 おきなわもずく 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 にら 長葱 グレープフルーツ	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
10	水	沖縄そば 胡瓜とコーンの和え物 オレンジ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 ちき揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 人参 ホールコーン缶 オレンジ	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
11	木	雑穀御飯 味付けのり 鮭のトマトソースかけ マッシュポテト 豚汁 ブルーン	フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 胚芽クラッカー	味付けのり 鮭 スキムミルク 牛乳 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 トマトホール缶 大根 パセリ ごぼう ブルーベリー 人参缶 みかん缶 りんご	ヨーグルトは 整腸作用があり お腹の調子を整え てくれます
12	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパイヤイリチー さつま芋の味噌汁 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 さつま芋 食パン いちごジャム	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン かつお節 煮干し	人参 いんげん 玉葱 青パパイヤ にら 葱 グレープフルーツ	お豆腐ナゲット 簡単なのでお家 でも作ってみてね!
13	土	雑穀御飯 納豆削りし和え 筑前煮 アーサのみそ汁 オレンジ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 里芋	納豆 糸削り節 鶏もも肉 アーサ かつお節 のり ミルク	大根 ごぼう 人参 れんこん 乾しいたけ ねぎ オレンジ	納豆は発酵食品で 体の調子を整え 病気に負けない 元気な体を作ります
15	月	チキンカレー ポイルブロッコリー 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 バナナ ブロッコリー トウモロコシ	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	煮込みうどん 野菜とささみのマヨ和え オレンジ	味噌おにぎり 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 ツナ缶 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 オレンジ	大好きなうどんに お野菜やお肉も 入れて栄養満点!
17	水	グリーンピース御飯 魚のよもぎ天ぷら ひじき煮 ゆし豆腐味噌汁 グレープフルーツ	オレンジケーキ ミルク	米 もちきび 小麦粉 マーマレード	白身魚 卵 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク プレーンヨーグルト	グリーンピース よもぎ 玉葱 人参 ねぎ 赤ピーマン グレープフルーツ	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



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
18	木	お弁当会	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな？ 楽しみですね！
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 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ケーキ	豚肉 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 卵 おきなわもずく かつお節 ミルク	キャベツ 玉葱 たけのこ水煮 レモン ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 みかん缶 トマト ねぎ グレープフルーツ	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	三色そぼろ丼 カットトマト ワカメと絹豆腐の味噌汁 ブルー	焼き芋 ミルク	米 さつま芋	ぎざみのり 卵 豚挽き肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 ミルク	人参 玉葱 いんげん トマト ブルー	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	麩△麩△ ミルク	米 マヨネーズ 車☆ 生クリーム	合挽き肉 チーズ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	玉葱 にんにく トマト缶 レタス トマト 南瓜 人参 キャベツ オレンジ	麩△麩△、車☆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 さつま芋の味噌汁 ブルー	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 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 ピーマン ねぎ ブルー 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 グレープフルーツ	ポロポロシューシー	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶	ねぎ からし菜 人参 グレープフルーツ 乾しいたけ いら	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 バナナ	あまがし	米 もちきび 押麦 黒糖 さつま芋	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 葱 乾しいたけ 切干し大根 えのき バナナ	ぎせい豆腐とは つぶした豆腐と ミンチやお野菜が 具の和風厚焼き卵 みたいな感じです
26	金	もずく丼 フロッコリーサラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ	きなこクッキー ミルク	米 小麦粉 白ごま	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 ささみ かつお節 煮干し きなこ ミルク スキムミルク	ピーマン 赤ピーマン フロッコリー 人参 ホールコーン缶 大根 葱 グレープフルーツ	沖縄県産のもずくは お腹の調子を 整えてくれます
27	土	カレーチャーハン 大根サラダ かき玉汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう ごまドレッシング	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 ピーマン 大根 胡瓜 ホールコーン缶 えのき ねぎ バナナ	大好きなカレー チャーハン！ サラダ・味噌汁 果物も一緒に食べて 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	玄米棒 チーズ ココア	米 黒糖 すりごま 玄米棒	豚肉 卵 かつお節 プロセスチーズ ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 乾きくらげ 胡瓜 たけのこ水煮 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 赤ピーマン いら 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	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	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 強力粉 黒糖	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 ピーマン 玉葱 パセリ バナナ レーズン	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

*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。





献立担当 キッズランチクラブ

令和5年5月キッズだより



入園・進級して1ヶ月が経ち、新しい環境にも少し慣れてきました。この時期になると少し疲れもでてくるようです。楽しく園生活を送れるように生活リズムを整えましょう！朝ごはんは必ず食べてから登園しましょう。朝、起きてすぐは食欲がでません！美味しく食べるには起きて20分程度は経ってから。しっかり朝ごはんを食べる事で胃腸が刺激され排便の習慣も身につきます。*早寝すると→早起き出来て→朝ごはんもしっかり食べて→排便→心も体も落ち着きイライラせずお友達と仲良く過ごせます、先生のお話もちゃんと聞けます。規則正しい生活リズムが楽しい園生活を送るポイントです。

5月献立のポイント

- * 保育園の給食に早く慣れる様に食べやすいメニューを準備しています。
- * 2日は子供の日のお楽しみメニューです
- * この時期に美味しいグリーンピース御飯やとうもろこし御飯・もずく丼・人参シリシリアーザ汁等を取り入れています



～今月のおすすめレシピ～

黒糖アガラサー（黒糖蒸しパン）



（作り方）

- ・強力粉 90g ①強力粉と重曹を合わせてをふるいにかける。
- ・重曹 小さじ1/2杯 ②①に粉状の黒糖を泡立て器で混ぜて常温の牛乳を少しづつ混ぜる。
- ・黒糖 60g ③②にレーズンを入れて混ぜる。
- ・牛乳 120cc ④③にラップをかけて冷蔵庫で20分程寝かせる。
- ・レーズン 200g ⑤アルミカップに入れて沸騰した蒸し器で20分蒸す。竹串に生地がついてこなければ出来上がり。

※混ぜて蒸すだけ失敗知らず、是非挑戦してみてください。

好きな料理をお気に入りのお弁当箱に詰めて出かけてみませんか。。。。

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でいいんです。お弁当を持参する事で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。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・パプリカピーマン等）やトマト、塩ゆでフロッキーなども一緒に詰めましょう。特別な料理ではなく、手作りで安心して食べ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！

