



令和6年 5月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

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	水	煮込みうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	いなり寿司 ミルク	うどん 米 白ごま	鶏もも肉 油揚げ わかめ かつお節 糸削り節 ミルク 味付いなりの皮	乾しいたけ 白菜 人参 ブロッコリー バナナ	和え物に糸削りを プラスするだけで 子供にも食べやすく なります おすすめです
2	木	ケチャップライス チキンのから揚げ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ オレンジ	アイスクリーム ウエハース	米 小麦粉 サラダスパゲッティ マヨネーズ ウエハース アイスクリーム	豚挽き肉 鶏もも肉 ツナ缶 卵 かつお節	にんにく 玉葱 人参 コーン缶 にんにく グリーンピース 生姜 胡瓜 乾しいたけ 小松菜 オレンジ	今日は端午の節句 みんなモリモリたべて たくましく育て ほしいですね~
7	火	そぼろ煮丼 ごま和え かき玉汁 オレンジ	黒胡麻黒糖 ちんすこう ミルク	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	合挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ えのき ねぎ オレンジ	連休明けは食べやすい そぼろ丼で！ 今週も元気に 頑張りましょう！
8	水	沖縄そば 大根とゴーヤーの甘酢漬け バナナ	ふりかけおにぎり	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 大根 ゴーヤー パイン缶 バナナ	今日は5月8日で ゴーヤーの日です。 保育園でもゴーヤー 使ってます。
9	木	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ ごぼうの味噌汁 ドライブルー	フルーツ ヨーグルト和え 野菜クラッカー	米 もちきび 押麦 じゃが芋 クラッカー	豚肉 卵 チーズ かつお節 プレーンヨーグルト	玉葱 ピーマン 人参 赤ピーマン 生姜 パセリ ごぼう たら キャベツ ブルーン 黄桃缶 みかん缶 バナナ	ガッツリメニューの 豚肉の生姜焼き。 でも野菜もたっぷり 使ってます。
10	金	雑穀御飯 味付けのり 魚のにんにく味噌が 肉じゃが もずくのみそ汁 グレープフルーツ	バタートースト アセロラジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン アセロラジュース	味付けのり 赤魚 豚肉 かつお節 おきなわもすく	にんにく 人参 玉葱 乾しいたけ 生姜 グリーンピース えのき グレープフルーツ	5月12日は アセロラの日です。 アセロラジュース はビタミンCが 豊富です
11	土	和風あんかけ丼 胡瓜とわかめのじゃこ和え アーサの味噌汁 オレンジ	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	豚肉 ツナ缶 わかめ しらす干し 乾燥あおさ 煮干し かつお節 ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ オレンジ	お肉とお野菜を 煮込んで片栗粉で 閉じると子供たちは 食べやすくなります
13	月	雑穀御飯 納豆削りし和え チキンの照焼き ポパイサラダ 大根のみそ汁 オレンジ	ぶどうゼリー チーズ ウエハース	米 もちきび 押麦 ぶどうジュース ウエハース	納豆 糸削り節 鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 煮干し チーズ	玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 ホールコーン缶 大根 しめじ ねぎ オレンジ	暑くなるのと越し のいいゼリーは 美味しいですよ 一緒にチーズや ウエハースも食べま しょう！
14	火	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 麩いりちー アーサの味噌汁 バナナ	レバーペースト サンド ミルク	米 もちきび 押麦 車ふ 食パン 生クリーム	プレーンヨーグルト 卵 豚肉 鮭 乾燥あおさ 煮干し かつお節 鶏レバー ミルク	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 たら ねぎ バナナ	ヨーグルト液に 魚を漬けて焼く タンドリーフィッシュ 美味しく仕上がります
15	水	トマトチキンカレー 野菜サラダ わかめのすまし汁 パイン缶	豆乳フレンチ トースト ミルク	米 じゃが芋 食パン 黒糖	鶏もも肉 鶏レバー わかめ かつお節 調製豆乳 きな粉 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマトホール缶 りんご レタス 胡瓜 トマト パイン缶	初挑戦のフレンチ トースト！ 楽しみですね！
16	木	牛丼 大根と青しその和え物 きのこのすまし汁 グレープフルーツ	シリアルミルク	米 コーンフレーク グラノーラ	牛肉 ツナ缶 かつお節 ミルク	玉葱 人参 しいたけ こんにゃく にんにく 生姜 グリーンピース 大根 青しそ えのき 葱 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
17	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルー	もずく入りニラ ヒラヤーチー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖 小麦粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し おきなわもすく ツナ缶 卵 ミルク	らっきょう 人参 切干し大根 小松菜 乾しいたけ ブルーン たら	沖縄料理の 千切りイリチー 子供達に伝えて いきたいですね

*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6年 5月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

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	土	ソース焼きそば 胡瓜の和え物 きのこの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 煮干し かつお節 ミルク 味付けのり	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ 舞茸 バナナ	保育園の焼きそばは 野菜多めです 小鉢の和え物も しっかり食べてね
20	月	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 レバー炒め さつま芋と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 胚芽クラッカー	ひじき 糸割り節 赤魚 豚レバー 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 キャベツ たら ねぎ パイン缶 バナナ	ひじきはミネラルが 豊富です 佃煮にすると御飯が 進んで子供たちに おすすめてです
21	火	もずく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 オレンジ	ジャムパン ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	おきなわもずく 卵 豚挽き肉 煮干し かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャ ベツ えのき オレンジ	沖縄県産もずくの 美味しい季節です お腹の調子を整え ます
22	水	沖縄そば からし菜白和え グレープフルーツ	ポロポロジュシー チーズ	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま	豚肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 チーズ	玉葱 人参 ねぎ からし菜 乾しいたけ グレープフルーツ たら	大好きな沖縄そば 副菜のお野菜も果物 も一緒に食べてね
23	木	雑穀御飯 鮭のみぞれかけ 野菜イリチー 豆腐のみそ汁 オレンジ	さつま芋きなこ まぶし ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋	鮭 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 煮干し かつお節 きなこ ミルク	大根 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ オレンジ	少し苦みのある 大根おろしは火を 通すと甘味がでて 食べやすくなります！
24	金	マーボー豆腐丼 大根サラダ きのこのすまし汁 バナナ	パンプキンサンド フルーツ野菜 ジュース	米 食パン ごまドレッシング マヨネーズ	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 チーズ	にんにく 玉葱 大根 乾しいたけ 胡瓜 グリーンピース しめじ コーン缶 えのき バナナ 南瓜	保育園のマーボー 豆腐はお野菜や きのこも入って 食べやすくて人気 メニューです
25	土	タコライス 南瓜甘煮 青菜の味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	米	合挽き肉 大豆 チーズ かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	玉葱 にんにく トマト缶 レタス トマト 南瓜 小松菜 ブルー	小松菜はビタミンが 豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
27	月	雑穀御飯 納豆味噌 鶏と野菜の煮物 人参シリシリ ほうれん草のすまし汁 パイン缶	ウムクジアンダギー ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 タピオカ粉	納豆 鶏もも肉 卵 厚揚げ豆腐 ミルク かつお節	大根 いんげん 人参 玉葱 ねぎ パイン缶 ほうれん草	人参シリシリは 子供たちが好きな メニューです
28	火	雑穀御飯 魚のから揚げ チキンのケチャップ煮 ブロッコリーソテー キャベツの味噌汁 オレンジ	フルーツゼリー ビスケット	米 もちきび 押麦 小麦粉 ゼリー ビスケット	白身魚 あおのり粉 鶏もも肉 豚バラ肉 わかめ かつお節 煮干し	玉葱 トマト 生姜 にんにく コーン缶 ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ	今日はバイキング！ たくさん食べて 楽しんでくださいね
29	水	ポークカレー キャベツのシークワサー風味 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	小豆蒸しケーキ ミルク	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 鶏レバー 卵 わかめ かつお節 ゆで小豆缶詰 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー りんご キャベツ 黄ピーマン グレープフルーツ	副菜のキャベツは シークワサー風味。 爽やかに沖縄らしさ を感じます。
30	木	スパゲティーミートソース 胡瓜とみかんの和え物 コーンポタージュ ドライブルー	鮭おにぎり	スパゲッティ 米 じゃが芋 ごま 生クリーム	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー チーズ わかめ ベーコン 鮭 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ピーマン トマト缶 みかん缶 胡瓜 パセリ クリームコーン缶 ブルー	胡瓜とみかん缶の 和え物。相性良し だから一度試して みて！
31	金	雑穀御飯 魚のキャロット焼き きゃべつとウインナー炒め 南瓜の味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 マヨネーズ 生クリーム	白身魚 ウインナー わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	人参 キャベツ ピーマン 南瓜 玉葱 バナナ	5月生まれの おともたち～ おめでとございます

*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。



月	火	水	木	金	土
<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、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みかみ、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>1 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 煮込みうどん汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 うどん 鶏もも肉 白菜 人参 かつお節 ブロッコリー パナナ</p>	<p>2 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース 鶏もも肉 胡瓜 小松菜 かつお節 オレンジ</p>	<p>3</p> 	<p>4</p> 
	<p>6</p> 	<p>7 お粥 煮奴 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 大根 玉葱 人参 いんげん キャベツ かつお節 オレンジ</p>	<p>8 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 かつお節 玉葱 人参 大根 南瓜 ブロッコリー バナナ</p>	<p>9 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮込み ごぼうの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 豚肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン じゃが芋 ごぼう キャベツ 人参 かつお節 プレーンヨーグルト パナナ</p>	<p>10 お粥 煮魚 肉じゃが風 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 赤魚 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース かつお節 さつま芋</p>
<p>13 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 ほうれん草 人参 ホールコーン缶 大根 かつお節 オレンジ</p>	<p>14 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>レバー雑炊 パナナ 米 鮭 玉葱 プレーンヨーグルト 豚 肉 キャベツ 人参 かつお節 バナナ 鶏レバー</p>	<p>15 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 ポイルトマト 米 鶏もも肉 鶏レバー 玉葱 人参 じゃが芋 レタス 胡瓜 トマト かつお節</p>	<p>16 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 絹ごし豆腐 玉葱 にんじん グリンピース 大根 かつお節 ブロッコリー さつま芋</p>	<p>17 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮込み 小松菜の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 りんご 米 白身魚 人参 玉葱 豚肉 じゃが芋 小松菜 かつお節 りんご</p>	<p>18 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>コーン雑炊 パナナ 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 バナナ</p>
<p>20 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み さつま芋と玉ねぎの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 赤魚 豚レバー 豚肉 人参 玉葱 キャベツ さつま芋 かつお節 パナナ</p>	<p>21 お粥 煮奴 野菜煮物 キャベツの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 豚挽き肉 ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャベツ かつお節 オレンジ</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁</p> <p>青菜雑炊 マッシュ南瓜 米 豚肉 玉葱 かつお節 人参 沖縄豆腐 からし菜 南瓜</p>	<p>23 お粥 煮魚 野菜煮物 豆腐のみそ汁</p> <p>さつま芋雑炊 オレンジ 米 鮭 大根 キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 黄ピーマン 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ さつま芋</p>	<p>24 お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 かつおだし汁</p> <p>南瓜雑炊 パナナ 米 豚挽き肉 玉葱 大根 グリンピース 沖縄豆腐 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 パナナ 南瓜</p>	<p>25 お粥 煮奴 南瓜煮物 青菜の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 ポイルトマト 米 絹ごし豆腐 玉葱 レタス トマト 南瓜 小松菜 かつお節</p>
<p>27 お粥 鶏と野菜の煮物 納豆と野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 納豆 鶏もも肉 大根 いんげん 人参 玉葱 ほうれん草 かつお節 さつま芋</p>	<p>28 お粥 煮魚 チキンとブロッコリーの煮物 キャベツの味噌汁</p> <p>野菜雑炊 オレンジ 米 白身魚 鶏もも肉 玉葱 トマト ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 キャベツ かつお節 オレンジ</p>	<p>29 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 豚肉 鶏レバー 玉葱 にんじん じゃが芋 ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン かつお節 さつま芋</p>	<p>30 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p> <p>鮭雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 豚挽き肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 じゃが芋 鮭 りんご かつお節</p>	<p>31 お粥 煮魚 きゃべつ煮物 南瓜の味噌汁</p> <p>野菜雑炊 パナナ 米 白身魚 人参 キャベツ ピーマン 南瓜 玉葱 かつお節 パナナ</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。