

# 5月 幼児食献立表

きららうえばる保育園  
栄養士 照屋恵美

令和4年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
2月	オレンジ	ゆかりおにぎり こいのぼりミート ブロッコリーの和え物 キャベツのみそ汁	鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン キャベツ ねぎ	19木	お弁当会 & お誕生会				
	午後おやつ	ちんぴん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖							
6金	りんご	ポークカレー コールスローサラダ もずくスープ	豚肉 卵 もずく	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 ねぎ	20金	オレンジ	青菜ご飯 照り焼きチキン ジャーマンポテト アーサ汁	鶏肉 ウインナー アーサ	白米 じゃが芋	からし菜 コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき ねぎ
	午後おやつ	ごまサンド 牛乳	牛乳	食パン ごまペースト			午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 牛乳	ケーキMIX 黒糖	
7土	バナナ	そぼろ丼 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	鶏ミンチ ハム 絹豆腐 ワカメ	白米 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 ねぎ	21土	バナナ	レタスチャーハン 小松菜の和え物 大根のみそ汁	ウインナー ちくわ 油揚げ	白米	長ネギ 人参 レタス 小松菜 人参 大根 ねぎ
	午後おやつ	ビスコ ブルーン 牛乳	牛乳	ビスコ	ブルーン		午後おやつ	ミニドーナツ レーズン 牛乳	牛乳	ドーナツ	レーズン
9月	ヨーグルト あえ	炊き込みご飯 ゴーヤーのかきあげ イナムドウチ	ツナ缶 ひじき ポーク缶 豚肉 かまぼこ	白米 天ぷら粉 こんにゃく	人参 いら ゴーヤ 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ	23月	りんご	ご飯 牛肉と大豆ハッシュドビーフ 大根サラダ ワカメスープ	牛肉 大豆 ツナ缶 ワカメ	白米	しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 小松菜 えのき ねぎ
	午後おやつ	レーズンパンケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	レーズン		午後おやつ	ふかし芋 ヤクルトジョア	ジョア	ふかし芋	
10火	オレンジ	かき玉ラーメン ポテトフライ ほうれん草の白和え	カニ棒 卵 木綿豆腐 ツナ缶	ラーメン ポテトフライ	小松菜 長ネギ ほうれん草 人参	24火	バナナ	雑穀米ご飯 サバのおろし煮 麩チャンプルー 冬瓜のみそ汁	サバ ポーク缶 卵 油揚げ	白米 雑穀米 車麩	大根 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 からし菜 冬瓜 かいわれ
	午後おやつ	昆布おにぎり チーズ	しそ昆布 チーズ	白米			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	
11水	バナナ	もちきびご飯 鮭のポテト焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	鮭 牛乳 ツキアゲ ワカメ	白米 もちきび じゃが芋 マヨネーズ こんにゃく	ブロッコリー ごぼう 人参 いら 大根 ねぎ	25水	パイナップル	ミートスパゲティ フレンチサラダ 卵スープ	合挽 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ 胡瓜 りんご 人参 えのき ねぎ
	午後おやつ	トマトケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	トマト		午後おやつ	鮭おにぎり 牛乳	鮭 牛乳	白米	
12木	りんご	麦ごはん うじら豆腐 クープイリチー なめこ汁	木綿豆腐 魚すり身 卵 ひじき 昆布 豚肉	白米 押し麦 こんにゃく	人参 人参 いら なめこ 白菜 ねぎ	26木	オレンジ	もちきびご飯 ハンバーグ ひじき炒め 白菜のみそ汁	豚ミンチ 卵 ひじき 豚肉 油揚げ	白米 もちきび パン粉 しらたき	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 いら 白菜 しめじ ねぎ
	午後おやつ	小豆蒸しパン 牛乳	卵 小豆あん 牛乳 牛乳	ケーキMIX			午後おやつ	サーターアンダギー 牛乳	卵	砂糖 小麦粉	
13金	オレンジ	玄米ご飯 揚げ魚のカレーあんかけ ポテトサラダ アーサ汁	白身魚 卵 アーサ 絹豆腐	白米 玄米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 絹さや 胡瓜 人参 ねぎ	27金	りんご	麦ご飯 揚げ魚のソースあえ かみかみあえ ソーメン汁	白身魚 サキイカ	白米 押し麦	コーン 人参 胡瓜 キャベツ ねぎ
	午後おやつ	ぜんざい せんべい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖 せんべい			午後おやつ	シナモントースト 牛乳	牛乳	食パン バター 砂糖	
14土	バナナ	生姜焼き丼 和え物 みそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 厚揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 キャベツ ねぎ	28土	バナナ	炊き込みご飯 小松菜の和え物 鶏汁	ひじき ツナ缶 ちくわ 鶏肉	白米 こんにゃく	人参 いら 小松菜 人参 大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒			午後おやつ	芋かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	芋かりんとう	
16月	オレンジ	タコライス 南瓜コロッケ ゆし豆腐	合挽 チーズ ゆし豆腐	白米 南瓜コロッケ	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト	30月	パイナップル	モズク丼ぶり 南瓜サラダ ゆし豆腐	もずく 豚ミンチ 卵 チーズ ゆし豆腐	白米 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン 南瓜 レーズン ねぎ
	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖			午後おやつ	マシュマロおこし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター	
17火	りんご	玄米ご飯 サバのみそ煮 八宝菜 かき玉汁	さば 豚肉 卵	白米 玄米	人参 白菜 人参 たけのこ 椎茸 絹さや 長ネギ 小松菜	31火	りんご	ワカメご飯 きびなごの唐揚げ パパイヤイリチー みそ汁	ワカメ きびなご ツナ缶 厚揚げ	白米	トマト パパイヤ 人参 いら 冬瓜 しめじ ねぎ
	午後おやつ	オートミールクッキー 牛乳	卵 牛乳	バター オートミール 砂糖 小麦粉			午後おやつ	チーズスコーン 牛乳	粉チーズ 牛乳 牛乳	ケーキMIX	
18水	パイナップル	沖縄そば 胡瓜とワカメの和え物 南瓜の煮物	かまぼこ 三枚肉 しらす ワカメ	沖縄そば	ねぎ 胡瓜 人参 南瓜	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 3日(火)憲法記念日でお休みです。 ※ 4日(水)みどりの日でお休みです。 ※ 5日(木)こどもの日でお休みです。	午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 小魚	白米	

