

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5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)
1月	りんご	チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	18木	りんご	お弁当会 & お誕生会			
		コールスローサラダ		マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜 みかん缶						
	午後おやつ	トマトケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖	トマト						
		牛乳	牛乳								
2火	オレンジ	《こどもの日メニュー》				19金	オレンジ	青菜ご飯	鶏肉	白米	からし菜
		こいのぼりオムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参			照り焼きチキン	鶏肉		コーン
	午後おやつ	こいのぼりパーム		パームクーヘン チョコ		きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	食パン 砂糖			
		牛乳	牛乳			牛乳	牛乳				
6土	パイナップル	そぼろ丼	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	20土	バナナ	レタスチャーハン	ウインナー	白米	長ネギ 人参 レタス
		春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン			小松菜の和え物	ちくわ		小松菜 人参
	午後おやつ	豆腐のみそ汁	絹豆腐 アーサ		ねぎ	大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ		
		ビスコ ブルーン		ビスコ	ブルーン	ミニドーナツ		ドーナツ			
		牛乳	牛乳			レーズン 牛乳	牛乳		レーズン		
8月	オレンジ	もずく炊き込みご飯	ツナ缶 もずく	白米	人参 いら	22月	りんご	ご飯		白米	
		ゴーヤーのかきあげ	ポーク缶	天ぷら粉	ゴーヤ 玉ねぎ 人参			牛肉と大豆ハッシュドビーフ	牛肉 大豆		しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン
	午後おやつ	胡瓜のおかかあえ	糸かつお	こんにやく	大根 人参 ねぎ	アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX			
		豚汁	豚肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ	牛乳	牛乳				
		レーズンパンケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター	レーズン						
		牛乳	牛乳								
9火	りんご	野菜ラーメン	ナルト	ラーメン	キャベツ コーン 長ネギ	23火	バナナ	雑穀ご飯		白米 雑穀米	
		蒸しシュウマイ	シュウマイ					サバのかば揚げ	サバ		トマト
	午後おやつ	ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参	クーブイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	人参 いら		
		ワカメおにぎり	ワカメ	白米		冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 ねぎ		
		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			プリン	プリン				
						クラッカー		クラッカー			
10水	バナナ	もちきびご飯		白米 もちきび		24水	パイナップル	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
		鮭のポテト焼き	鮭 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	ブロッコリー			フレンチサラダ			キャベツ 胡瓜 りんご 人参
	午後おやつ	きんぴらごぼう	ツキアゲ	こんにやく	ごぼう 人参 いら	卵スープ	卵		しめじ ねぎ		
		豆腐ドーナツ	卵 木綿豆腐	砂糖 小麦粉 BP 油							
		牛乳	牛乳			鮭おにぎり	鮭	白米			
						牛乳	牛乳				
11木	パイナップル	麦ごはん		白米 押し麦		25木	ヨーグルト あえ	もちきびご飯		白米 もちきび	
		鶏肉の煮つけ	鶏肉		人参			ハンバーグ	合挽 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ピーマン
	午後おやつ	ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 いら	南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン		
		なめこ汁		なめこ 白菜 ねぎ		白菜のみそ汁			白菜 椎茸 ねぎ		
		小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油							
		牛乳	牛乳			ふかし芋		ふかし芋			
						ヤクルトジョア	ジョア				
12金	オレンジ	雑穀ご飯		白米 雑穀米		26金	りんご	麦ご飯		白米 押し麦	
		揚げ魚のカレー風味あんかけ	白身魚		玉ねぎ 人参 絹さや			揚げ魚のソースあえ	白身魚		コーン
	午後おやつ	ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 りんご	かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ		
		アーサ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ	なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ		
		ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖		オレンジトースト		食パン パター ママレードジャム			
		せんべい		せんべい		牛乳	牛乳				
13土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	27土	バナナ	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 いら
		和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜			小松菜の和え物	しらす		小松菜 人参
	午後おやつ	みそ汁	厚揚げ		キャベツ ねぎ	鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ		
		黒棒 チーズ	チーズ	黒棒							
		牛乳	牛乳			芋かりんとう		芋かりんとう			
						チーズ 牛乳	チーズ 牛乳				
15月	グレープ フルーツ	ご飯		白米		29月	パイナップル	ビビンバ丼	豚肉 卵	白米	もやし 人参 ほうれん草
		ミートボール	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー			もずく酢	もずく		胡瓜
	午後おやつ	ごぼうサラダ	ちくわ		ごぼう 人参 ねぎ	ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ		
		キャラメルポテト		さつま芋 パター 砂糖							
		牛乳	牛乳			マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール			
						牛乳	牛乳	コーンフレーク パター			
16火	りんご	玄米ご飯		白米 玄米		30火	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
		サバのみそ煮	サバ		人参			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
	午後おやつ	八宝菜	豚肉		白菜 人参 たけのこ 椎茸 絹さや 長ネギ	パパイヤイリチー	ツナ缶 厚揚げ		パパイヤ 人参 いら		
		かき玉汁	卵		小松菜	ソーメン汁		ソーメン	ねぎ		
		オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖 小麦粉							
		牛乳	牛乳			チーズスコーン	粉チーズ 牛乳 生クリーム	ケーキMIX 砂糖			
						牛乳	牛乳				
17水	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ	31水	グレープ フルーツ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
		かりかり胡瓜			胡瓜			南瓜コロッケ			南瓜コロッケ
	午後おやつ	卵の花	おから ウインナー		人参 小松菜	アーサ汁	アーサ 絹豆腐		玉ねぎ 人参		
		みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油							
		小魚	小魚			くずもち	きなこ	芋くず 黒糖			
						牛乳	牛乳				



※ 3日(水)憲法記念日でお休みです。
 ※ 4日(木)みどりの日でお休みです。
 ※ 5日(金)こどもの日でお休みです。

※ 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。

