



# 幼児食献立表



西原白百合保育園  
栄養士 照屋恵美

令和3年

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1	土	はちャ棒	ひき肉親子丼 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	白米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 春雨 カニ棒 胡瓜 コーン 野菜ドレ 絹豆腐 ワカメ ねぎ みそ	バナナ	ビスコ レーズン 牛乳	17	月	黒棒	タコライス 胡瓜ちくわ 春雨スープ	白米 合挽 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト チーズ 胡瓜 ちくわ 春雨 白菜 しめじ ベーコン	りんご	くずもち 牛乳 芋くず タピオカ 砂糖 黒糖 きなこ
6	木	ヤクルト	オムライス ポテトフライ ブロッコリーあえ コンソメスープ	白米 ウインナー 玉ねぎ 人参 卵 フライドポテト ブロッコリー コーン シーザードレ キャベツ しめじ ねぎ	りんご	こいのぼりパーム 牛乳 パームクーヘン チョコペン	18	火	グレープ ゼリー	ごはん 鮭フライトマトソース ひじき炒め 大根のみそ汁	白米 鮭 卵 小麦粉 パン粉 トマト マヨネーズ ひじき 人参 豚肉 しらたき たら 油揚げ 大根 わかめ ねぎ みそ	バナナ	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 砂糖 黒糖
7	金	チョコウ エハース	ちらし寿司 ゴーヤーかきあげ イナムドウチ	白米 椎茸 人参 たけのこ かんぴょう れんこん 卵 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ポーク 天ぷら粉 油 豚肉 椎茸 カステラかまぼこ こんにやく ねぎ 白みそ	オレンジ	ふかし芋 牛乳 さつま芋	19	水	果汁	沖縄そば かみかみあえ 卵やき	沖縄そば ねぎ かまぼこ 三枚肉 さきいか 人参 胡瓜 キャベツ 卵 コーン	オレンジ	ワカメおにぎり チーズたら 白米 わかめ
8	土	黒棒	やきそば 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし ソース 小松菜 人参 ツナ缶 ゴマドレ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ	芋けんぴ ブルーベリー 牛乳	20	木	ビスコ	ご飯 牛肉と大豆のハッシュドビーフ 大根サラダ 野菜スープ	白米 牛肉 大豆 しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン ハヤシルー 大根 カニ棒 小松菜 キャベツ 人参 ベーコン	りんご	アメリカンホットケーキ 牛乳 ウインナー コーン ホットケーキミックス 油 牛乳 卵
10	月	果汁	ポークカレー キャベツの和え物 もずくスープ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー キャベツ 胡瓜 人参 ちくわ もずく ねぎ	ヨーグルトあえ	ちんすこう りんご 牛乳	21	金	クラッカー	ふりかけごはん レバーのから揚げ ナムル アース汁	白米 ふりかけ 豚レバー トマト もやし ほうれん草 カニ棒 アース 絹豆腐 ねぎ	ヨーグルトあえ	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム
11	火	オレンジ ゼリー	かき玉ラーメン ササミフライ 胡瓜とトマトの和え物	ラーメン カニ棒 レタス 卵 長ネギ ササミ 卵 小麦粉 パン粉 胡瓜 トマト ツナ缶	みかん缶	昆布ツナおにぎり カットコーン 白米 ツナ缶 しそ昆布	22	土	かりんとう	チャーハン わかめの和え物 冬瓜スープ	白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 レタス 卵 わかめ 胡瓜 ツナ缶 和風ドレ 冬瓜 しめじ ねぎ	バナナ	ミニドーナツ レーズン 牛乳
12	水	ひねり揚 げ	ごはん 鮭のチーズマヨ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白米 鮭 チーズ マヨネーズ ブロッコリー ごぼう 人参 ツキアゲ たら ごま 大根 わかめ ねぎ みそ	バナナ	トマトケーキ 牛乳 卵 砂糖 バター ホットケーキミックス トマト 牛乳	24	月	チョコウ エハース	玄米ご飯 さばのみそ煮 筑前煮 ワカメと白菜のすまし汁	白米 もちっと玄米 鯖 人参 みそ 鶏肉 大根 人参 ごぼう レンコン 絹さや 椎茸 ワカメ 白菜 ねぎ	りんご	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス 小麦粉 絹豆腐 油 黒糖
13	木	タンナフ クルー	麦ごはん 豆腐ナゲット 人参しりしり なめこ汁	白米 押し麦 鶏ミンチ 木綿豆腐 ひじき マヨネーズ 人参 玉ねぎ ツナ缶 卵 たら なめこ 白菜 ねぎ みそ	オレンジ	アップルシナモン蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 りんご シナモン 牛乳	25	火	クラッカー	青菜ごはん 照り焼きチキン クープイリチー ゆし豆腐	ごはん からし菜 鶏肉 コーン 昆布 人参 豚肉 たら こんにやく ゆし豆腐 ねぎ	オレンジ	チョコチップスコーン 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 チョコチップ バター
14	金	ヨーグル ト	ゆかりごはん きびなごのから揚げ パパイヤいりちー みそ汁	白米 ゆかり きびなご トマト パパイヤ 人参 ツナ缶 たら 厚揚げ 冬瓜 小松菜 みそ	りんご	ごまサンド 牛乳 食パン ごまペースト	26	水	ヤクルト	コーンご飯 ポテトミート焼き わかめと胡瓜の酢の物 キャベツのみそ汁	白米 コーン じゃが芋 玉ねぎ セロリ 合挽 チーズ わかめ 胡瓜 トマト しらす キャベツ しめじ ねぎ	パイナップル	芋天ぷら 牛乳 さつま芋 天ぷら粉 油
15	土	ビスケット	生姜焼き丼 和え物 豆腐のすまし汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ 胡瓜 ツナ缶 絹豆腐 ねぎ	パイナップル	黒棒 チーズ 牛乳	27	木	飲むヨー グルト	ごはん 揚げ魚のソースあえ ほうれん草の白和え ソーメン汁	白米 白身魚 トマト ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 ソーメン ねぎ	りんご	パースディケーキ 野菜ジュース
<p>※ 5月3日は 憲法記念日でお休みです。          ※ 5月4日は みどりの日でお休みです。          ※ 5月5日は 子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。</p>							28	金	シー クア ーゼ リー	ごはん ハンバーグ キャベツソテー 冬瓜のみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ ウインナー 冬瓜 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	ハムチーズサンド 牛乳 ハム チーズ マヨネーズ 食パン
							29	土	はちャ棒	炊き込みご飯 小松菜の和え物 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき たら 小松菜 人参 ちくわ 鶏肉 大根 人参 こんにやく ねぎ	バナナ	かりんとう チーズ 牛乳
							31	月	せんべい	豆腐そぼろ丼 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	白米 大根 玉ねぎ 人参 豚ミンチ コーン グリンピース 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ	オレンジ	サーターアランダギー 牛乳 卵 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油

