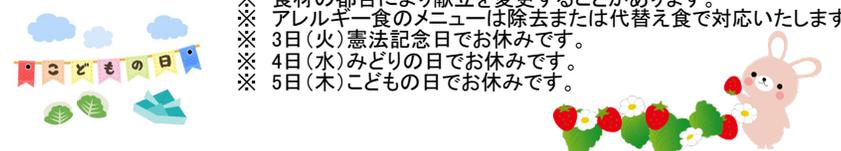


# 5月 幼児食 献立表

西原白百合保育園  
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)					※午前おやつ(1~2歳児)			午後おやつ(1~5歳児)			
日	曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)					
		緑			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)			緑			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	ゆかりご飯		白米			19	木	バナナ	ご飯		白米			
			こいのぼりミート	鶏ミンチ 木綿豆腐 卵		玉ねぎ 人参						カラフルマーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン	
			ブロッコリーの和え物	ツナ缶		ブロッコリー コーン						マカロニサラダ	卵		マカロニ マヨネーズ	胡瓜 人参
		ビスケット	キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ						ビスコ	大根のすまし汁			大根 ねぎ
	午後おやつ		ちんぴん		小麦粉 黒糖 砂糖				午後おやつ			サターアングギー	卵	砂糖 小麦粉		
			牛乳		牛乳							牛乳				
6	金	りんご	ポークカレー	豚肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース	20	金	オレンジ	青菜ご飯		白米		からし菜		
			コールスローサラダ	卵	マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜						照り焼きチキン	鶏肉		コーン	
			もずくスープ	もずく		ねぎ						ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン	
		黒棒										アーサ汁	アーサ		えのき ねぎ	
	午後おやつ		ごまサンド		食パン ごまペースト				午後おやつ			豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX 黒糖		
			牛乳		牛乳							牛乳				
7	土	バナナ	そぼろ丼	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	21	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						小松菜の和え物	ちくわ		小松菜 人参	
			豆腐のみそ汁	絹豆腐 ワカメ		ねぎ						大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ	
		お菓子														
	午後おやつ		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							牛乳		レーズン		
9	月	ヨーグルト	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	23	月	りんご	ご飯		白米				
		あえ	ゴーヤのかきあげ	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	
			イナムドウチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	椎茸 ねぎ						大根サラダ	ツナ缶		大根 小松菜	
		はちや棒										ワカメスープ	ワカメ		えのき ねぎ	
	午後おやつ		レーズンパンケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	レーズン						午後おやつ				
			牛乳		牛乳							牛乳				
10	火	オレンジ	かき玉ラーメン	ウインナー 卵 ワカメ	ラーメン	長ネギ	24	火	バナナ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米				
			ポテトフライ		ポテトフライ							サバのおろし煮	サバ		大根 ねぎ	
			ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶		ほうれん草 人参						麩チャンプルー	ポーク缶 卵		車麩	
		ヨーグルト										冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 かいわれ	
	午後おやつ		昆布おにぎり	しそ昆布	白米							プリン		プリン		
			チーズ		チーズ							クラッカー		クラッカー		
11	水	バナナ	もちきびご飯		白米 もちきび		25	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			
			鮭のマヨ焼き	鮭 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ							フレンチサラダ			キャベツ 胡瓜 りんご 人参	
			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		えのき ねぎ	
		チョコウエ	大根のみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ										
	午後おやつ		トマトケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	トマト						午後おやつ				
			牛乳		牛乳							牛乳				
12	木	りんご	麦ごはん		白米 押し麦		26	木	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび				
			うじら豆腐	木綿豆腐 魚すり身 卵 ひじき		人参						ハンバーグ	豚ミンチ 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	
			クープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	人参 いら						ひじき炒め	ひじき 豚肉 油揚げ	しらたき	人参 いら	
			なめこ汁			なめこ 白菜 ねぎ						白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ		小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX							午後おやつ				
			牛乳		牛乳							牛乳				
13	金	オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米		27	金	りんご	麦ご飯		白米 押し麦				
			揚げ魚のカレーあんかけ	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	
			ポテトサラダ	卵	じゃが芋	胡瓜 人参						かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ	
		クラッカー	アーサ汁	アーサ 絹豆腐		ねぎ						ソーメン汁		ソーメン	ねぎ	
	午後おやつ		ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖							午後おやつ				
			せんべい		せんべい							牛乳				
14	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン	28	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	ちくわ		小松菜 人参	
			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	
		お菓子														
	午後おやつ		黒棒 チーズ	チーズ	黒棒							午後おやつ				
			牛乳		牛乳							牛乳				
16	月	りんご	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	30	月	パイナップル	モズク丼ぶり	もずく 豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン			
			南瓜コロッケ		南瓜コロッケ							南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ						ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
		ヨーグルト														
	午後おやつ		くずもち	きなこ	芋くず 黒糖							午後おやつ				
			牛乳		牛乳							牛乳				
17	火	オレンジ	玄米ご飯		白米 玄米		31	火	りんご	ワカメご飯	ワカメ	白米				
			サバのみそ煮	さば		人参						きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト	
			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	
		果汁	かき玉汁	卵		小松菜						みそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ		ちんすこう		ちんすこう							午後おやつ				
			りんご 牛乳		牛乳	りんご						牛乳				
18	水	パイナップル	沖縄そば	かまぼこ 三枚肉	沖縄そば	ねぎ	※ 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。									
			胡瓜とワカメの和え物	しらす ワカメ		胡瓜 人参										
			南瓜の煮物			南瓜										
		ひねり揚げ														
	午後おやつ		みそおにぎり	ツナ缶	白米							午後おやつ				
			小魚	小魚								牛乳				



# 5月 離乳食 献立表

令和4年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	献立	おやつ (3回食から)
		ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)				
2	月	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し ブロッコリーあえマッシュ キャベツスープ 果汁			おやつ (3回食から)
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしブロッコリーあえ キャベツスープ 果物			おじゃ 豆腐のすまし汁
		後期	軟飯 魚のミルク煮 ブロッコリーあえ キャベツスープ 果物			
6	金	初期	つぶし粥 シチューマッシュ コールスローサラダマッシュ オニオンスープ 果汁			しらすおじゃ 鶏スープ
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶしコールスローサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 シチュー コールスローサラダ オニオンスープ 果物			
7	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 豆腐のみそ汁 果汁			鶏おじゃ じゃが芋スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物			
9	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁			南瓜おやき
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 オニオンスープ ヨーグルトあえ			
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜の煮物 みそ汁 ヨーグルトあえ			
10	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ 果汁			ツナおじゃ 小松菜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 柔らかうどん汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁 果物			
11	水	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁			ささみおじゃ じゃが芋スープ
		中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 つぶし野菜きんぴら 大根スープ 果物			
		後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物			
12	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ 果汁			おじゃ 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 すまし汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 みそ汁 果物			
13	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁			しらすおじゃ 野菜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮物 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 魚の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁			
14	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ キャベツスープ 果汁			おじゃ 胡瓜スティック
		中期	全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 キャベツのみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 キャベツのみそ汁 果物			
16	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物マッシュ すましスープ 果汁			おじゃ 南瓜スープ
		中期	全粥 ささみのつぶし野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物			
17	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜の煮物マッシュ 小松菜スープ 果汁			おじゃ 白菜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 白菜のつぶし煮 小松菜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜の煮物 小松菜のみそ汁 果物			
18	水	初期	つぶし粥 南瓜の煮物マッシュ 人参ペースト 魚のすり流し すましスープ 果汁			南瓜おやき
		中期	全粥 南瓜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ つぶしうどん汁 果物			
		後期	軟飯 南瓜の煮物 胡瓜の和え物 うどん汁 果物			
19	木	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 大根スープ 果汁			おじゃ じゃが芋スープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 大根のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 ポテトサラダ 大根のすまし汁 果物			
20	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁			豆腐おやき
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物			
21	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁			おじゃ レタススープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根スープ 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 大根スープ 果物			
23	月	初期	つぶし粥 野菜ミルク煮ペースト 大根サラダマッシュ オニオンスープ 果汁			さつま芋おじゃ 野菜スープ
		中期	全粥 ささみのミルクつぶし煮 つぶし大根サラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ オニオンスープ 果物			
24	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁			おじゃ キャベツスープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 野菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚のおろし煮 野菜の柔らか煮 冬瓜のみそ汁 果物			
25	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 果汁			鮭おじゃ 野菜スープ
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 キャベツサラダ オニオンスープ 果物			
26	木	初期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し 野菜ペースト 白菜スープ 果汁			バナナパンケーキ
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 野菜のつぶし煮 白菜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物			
27	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ 果汁			チーズサンド 野菜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁 果物			
		後期	軟飯 魚の煮つけ 和え物 ソーメン汁 果物			
28	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 大根スープ 果汁			ツナおじゃ 小松菜スープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のすまし汁 果物			
30	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ すましスープ 果汁			南瓜おじゃ オニオンスープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし南瓜サラダ ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物			
31	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐いり煮マッシュ 冬瓜スープ 果汁			トマトおじゃ 豆腐のみそ汁
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐つぶし煮 冬瓜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐いり煮 冬瓜のみそ汁 果物			

※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。