

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5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	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	はちや棒	りんご	チキンカレー	鶏肉	白米	じゃが芋	玉ねぎ	人参	グリーンピース	バナナ	ご飯	白米						
				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		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	
		午後おやつ		卵スープ	卵			小松菜				マカロニサラダ	卵	マカロニ	マヨネーズ	胡瓜	人参	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		ふかし芋		ふかし芋					
		午後おやつ		牛乳	牛乳							ヤクルトジョア	ジョア						
2	火	果汁	オレンジ	《こどもの日メニュー》							オレンジ	青菜ご飯	白米						
				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			からし菜				
		午後おやつ		ブロッコリーあえ	ツナ缶			ブロッコリー	人参		ジャーマンポテト	ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ	人参	パセリ			
		午後おやつ		ワカメスープ	ワカメ			えのき茸	ねぎ		アーサ汁	アーサ		えのき	ねぎ				
		午後おやつ		こいのぼりパーム				パームケーキ	チョコ		きなこクリームサンド	きなこ	豆乳	食パン	砂糖				
		午後おやつ		牛乳	牛乳						牛乳								
6	土	お菓子	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	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				
		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					
		午後おやつ		牛乳	牛乳						レーズン	牛乳		レーズン					
8	月	グレイプゼリー	オレンジ	もずく炊き込みご飯	ツナ缶	もずく	白米		人参	にら	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			胡瓜			大根サラダ	ツナ缶		大根	小松菜				
		午後おやつ		豚汁	豚肉	こんにゃく		大根	人参	ねぎ	ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ	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	アメリカンドック	ウインナー	卵	牛乳	ケーキMIX				
		午後おやつ		牛乳	牛乳						牛乳								
9	火	チョコウエハース	りんご	野菜うどん	ナルト	うどん	キャベツ	コーン	長ネギ	バナナ	雑穀米ご飯	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		クービリチー	昆布	豚肉	こんにゃく	人参	にら			
		午後おやつ		ワカメおにぎり	ワカメ						冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜	ねぎ				
		午後おやつ		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ						プリン	プリン		プリン					
		午後おやつ		牛乳	牛乳						クラッカー	クラッカー		クラッカー					
10	水	小魚	バナナ	もちきびご飯		白米	もちきび			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	こんにゃく		ごぼう	人参	にら	卵スープ	卵		しめじ	ねぎ				
		午後おやつ		大根のみそ汁	ワカメ			大根	ねぎ		鮭おにぎり	鮭		白米					
		午後おやつ		豆腐ドーナツ	絹豆腐	ケーキMIX	黒糖				牛乳	牛乳							
		午後おやつ		牛乳	牛乳														
11	木	ドリンクヨーグルト	パイナップル	麦ごはん		白米	押し麦			ヨーグルト	もちきびご飯	白米	もちきび						
				鶏肉の煮つけ	鶏肉				豆腐ハンバーグ		木綿豆腐	豚ミンチ	小麦粉	玉ねぎ	ねぎ				
		午後おやつ		ひじき炒め	ひじき	豚肉	油揚げ	しらたき	人参	にら	南瓜サラダ	卵	チーズ	マヨネーズ	南瓜	レーズン			
		午後おやつ		なめこ汁				なめこ	白菜	ねぎ	白菜のみそ汁			白菜	椎茸	ねぎ			
		午後おやつ		小豆蒸しパン	卵	小豆あん	牛乳	ケーキMIX	油		パースディケーキ			ケーキ					
		午後おやつ		牛乳	牛乳						野菜ジュース			野菜ジュース					
12	金	ビスケット	オレンジ	雑穀米ご飯		白米	雑穀米			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				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			
		午後おやつ		アーサ汁	アーサ	絹豆腐		ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		なめこ	ねぎ				
		午後おやつ		ぜんざい	金時豆	押し麦	黒糖	砂糖			ハムチーズサンド	ハム	チーズ	食パン	マヨネーズ				
		午後おやつ		せんべい		せんべい					牛乳	牛乳							
13	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米		玉ねぎ	人参	ピーマン	バナナ	炊き込みご飯	ひじき	ツナ缶	白米	人参	にら		
				和え物	ツナ缶	ワカメ			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	こんにゃく	大根	人参	ねぎ			
		午後おやつ		黒棒 チーズ	チーズ			黒棒			芋かりんとう			芋かりんとう					
		午後おやつ		牛乳	牛乳						チーズ	牛乳	チーズ	牛乳					
15	月	黒棒	みかん缶	ご飯		白米				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	もずく		胡瓜				
		午後おやつ		ごぼうサラダ	ちくわ			ごぼう	人参		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ					
		午後おやつ		ゆし豆腐	ゆし豆腐			ねぎ			マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ	オートミール					
		午後おやつ		大学芋		さつま芋	砂糖				牛乳	牛乳		コーンフレーク	バター				
		午後おやつ		牛乳	牛乳														
16	火	ヨーグルト	りんご	玄米ご飯		白米	玄米			りんご	もちきびご飯	白米	もちきび						
				サバのみそ煮	サバ				赤魚の揚げ煮		赤魚			トマト					
		午後おやつ		八宝菜	豚肉			白菜	人参	たけのこ	椎茸	網さや	長ネギ						
		午後おやつ		かき玉汁	卵			小松菜			パパイヤリチー	ツナ缶	厚揚げ	パパイヤ	人参	にら			
		午後おやつ		ビスコ ブルーン				ビスコ	ブルーン		ソーメン汁			ソーメン		ねぎ			
		午後おやつ		牛乳	牛乳						ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶	バナナ				
		午後おやつ		牛乳	牛乳						ビスケット			ビスケット					
17	水	せんべい	パイナップル	三枚肉そば	三枚肉	かまぼこ	沖繩そば			オレンジ	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					南瓜コロクケ					南瓜コロクケ					
		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			
		午後おやつ		みそおにぎり	ツナ缶	みそ	白米	砂糖	油		くずもち	きなこ		芋くず	黒糖				
		午後おやつ		小魚	小魚						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食で対応いたします。



5月 離乳食 献立表

令和5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)			※ 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。
1	月	つぶし粥 シチューペースト コールスローサラダマッシュ 小松菜スープ 果汁	全粥 つぶしシチュー コールスローつぶしサラダ 小松菜スープ 果物	軟飯 シチュー コールスローサラダ 小松菜スープ 果物		鶏おじや キャベツスープ	
2	火	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 オニオンスープ 果汁	全粥 魚のつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ 果物	軟飯 魚のミルク煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ 果物		おじや 豆腐のすまし汁	
6	土	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	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物		鶏おじや じゃが芋スープ	
8	月	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	全粥 魚のつぶし煮 南瓜の煮物 大根スープ 果物	軟飯 魚の煮物 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物		南瓜おやき	
9	火	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草あえマッシュ すましスープ 果汁	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ うどん汁 果物	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁 果物		ツナおじや ほうれん草スープ	
10	水	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶし野菜きんぴら 大根スープ 果物	軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物		ささみおじや じゃが芋スープ	
11	木	つぶし粥 野菜のすり流し 野菜ペースト 白菜スープ 果汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 野菜のつぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 鶏肉の煮物 野菜の柔らか煮 白菜のみそ汁 果物		おじや 豆腐のすまし汁	
12	金	つぶし粥 魚のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	全粥 魚のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 魚の煮物 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁 果物		おじや じゃが芋スープ	
13	土	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト キャベツスープ 果汁	全粥 魚と野菜のつぶしあんかけ つぶし和え物 キャベツスープ 果物	軟飯 魚のあんかけ 和え物 キャベツのみそ汁 果物		おじや 胡瓜スティック	
15	月	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ ゆし豆腐 果物	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜サラダ ゆし豆腐 果物		ふかし芋	
16	火	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜ペースト 小松菜スープ 果汁	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜のつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 魚の野菜煮 白菜の煮物 小松菜スープ 果物		鶏おじや 白菜スープ	
17	水	つぶし粥 魚のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 果汁	全粥 魚のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物	軟飯 魚の煮物 豆腐の煮物 ソーメン汁 果物		ツナおじや 豆腐のすまし汁	
18	木	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	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	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		おじや じゃが芋スープ	
19	金	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物		きなこクリームパン	
20	土	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	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	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 大根スープ 果物		おじや 小松菜スープ	
22	月	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	全粥 つぶしミルク煮 大根つぶしサラダ オニオンスープ 果物	軟飯 ミルク煮 大根サラダ オニオンスープ 果物		さつま芋おじや 野菜スープ	
23	火	つぶし粥 魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜スープ 果汁	全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁 果物	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁 果物		おじや 南瓜スープ	
24	水	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	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	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		鮭おじや 野菜スープ	
25	木	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト 南瓜マッシュ 白菜スープ 果汁	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜サラダマッシュ ヨーグルトあえ 白菜スープ	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜サラダ ヨーグルトあえ 白菜のみそ汁		バナナパンケーキ	
26	金	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 魚の煮つけ 和え物 豆腐のみそ汁 果物		しらすおじや キャベツスープ	
27	土	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	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	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のすまし汁 果物		ツナおじや 小松菜スープ	
29	月	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト すましスープ 果汁	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋マッシュ ゆし豆腐 果物	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 ゆし豆腐 果物		芋おじや オニオンスープ	
30	火	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐煮マッシュ すましスープ 果汁	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 果物	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁 果物		トマトおじや 豆腐のすまし汁	
31	水	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁 果物		おじや 南瓜スープ	



- ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
- ※ 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。

