

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6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(卵や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(卵や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	水	はちや棒	りんご	ご飯 ハンバーグ 野菜サラダ ゆし豆腐	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 いんげん コーン レタス 胡瓜 トマト ねぎ	18	土	お菓子	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 卵 ツナ缶 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	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX	職員研修								
2	木	黒棒	バナナ	《こどもの日メニュー》 こいのぼりオムライス ブロッコリーあえ ワカメスープ	鶏肉 卵 ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 人参 えのき茸 ねぎ	20	月	黒棒	オレンジ	ご飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト アーサ汁	鶏肉 ヨーグルト ウインナー アーサ	白米	じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ えのき ねぎ
			午後おやつ	こいのぼりバーム 牛乳	牛乳	バームクーヘン チョコ	ごまサンド 牛乳				牛乳	食パン ゴマクリーム			
7	火	小魚	パイ	シンデレラカレー コールスローサラダ 卵スープ	豚ミンチ 豚レバー 卵	白米 じゃが芋 コールスローレンジング 小松菜	玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ 人参 胡瓜 コーン	21	火	ビスコ	りんご	玄米ご飯 サバのみそ煮 八宝菜 かき玉汁	サバ 豚肉 卵	白米 玄米	白米 人参 胡瓜 トマト 小松菜
			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン	クラッカー	さつま芋スティック 牛乳				牛乳	さつま芋 砂糖			
8	水	ビスコ	ヨーグルト あえ	ふりかけご飯 ゴーヤーのかきあげ もずく酢 豚汁	ポーク缶 もずく 豚肉	白米 ふりかけ 天ぷら粉 こんにゃく	ゴーヤ 玉ねぎ 人参 胡瓜 大根 人参 ねぎ	22	水	バスケット	バナナ	三色丼 野菜サラダ ゆし豆腐	豚ミンチ ゆし豆腐	白米	玉ねぎ 人参 いんげん トマト 胡瓜 コーン ねぎ
			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	マンシュマロおこし 牛乳				きなこ 牛乳	マンシュマロ オートミール コンフレック バター			
9	木	小魚せんべい	りんご	野菜ラーメン 蒸しシュウマイ ほうれん草の白和え	ナルト シュウマイ 木綿豆腐 ツナ缶	ラーメン ごまドレ	キャベツ コーン 長ネギ	23	木	はちや棒	りんご	もちきびご飯 唐揚げチキン ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	鶏肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米 もちきび ごまドレ	トマト ブロッコリー 人参 ほうれん草
			午後おやつ	ワカメおにぎり 魚肉ソーセージ	ワカメ 魚肉ソーセージ	白米	ゼリー せんべい				ゼリー せんべい				
10	金	かりんとう	オレンジ	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 刻み揚げ	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 じゃが芋 大根 ねぎ	24	金	チョコウエハース	オレンジ	ミーツパゲティ フレンチサラダ ワカメスープ	合挽 ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン キャベツ 胡瓜 ハイン 人参 長ネギ
			午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 きなこ 牛乳	ケーキMIX 油	鮭おにぎり 牛乳				鮭 牛乳	白米			
11	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼 和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 ほうれん草	25	土	お菓子	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ひじき ツナ缶 ツナ缶 鶏肉	白米	人参 じゃが芋 胡瓜 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	かりんとう チーズ 牛乳				チーズ 牛乳	かりんとう			
13	月	チョコウエハース	パイ	麦ごはん 豆腐つくね ひじき炒め 白菜のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ ひじき ツキアゲ 油揚げ	白米 押し麦 マヨネーズ しらたき	トマト 人参 じゃが芋 白菜 えのき茸 ねぎ	27	月	小魚	りんご	ご飯 牛肉と大豆ハッシュドビーフ 大根サラダ 卵スープ	牛肉 大豆 ツナ缶 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 小松菜 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 油	ヨーグルトあえ ビスケット				ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 黄桃缶 バナナ		
14	火	せんべい	オレンジ	ご飯 揚げ魚のカレー風味あんかけ ポテトサラダ アーサ汁	白身魚 卵 アーサ 絹豆腐	白米	玉ねぎ 人参 絹さや 胡瓜 りんご ねぎ	28	火	クラッカー	オレンジ	麦ご飯 揚げ魚のソースあえ かみかみあえ なめこ汁	白身魚 サキイカ 絹豆腐	白米 押し麦	ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ なめこ ねぎ
			午後おやつ	羊くじアンダギー 牛乳	牛乳	きつぽ 砂糖 もち粉	ぜんざい せんべい				金時豆 せんべい	押し麦 黒糖 砂糖			
15	水	ひねり揚げ	ピーチ缶	玄米ご飯 豚肉の南部揚げ 春雨サラダ 大根としめじのみそ汁	豚肉 卵 ハム	白米 玄米 小麦粉 春雨	ブロッコリー 胡瓜 コーン 大根 しめじ ねぎ	29	水	ビスコ	バナナ	もちきびご飯 ミートボール 南瓜サラダ 白菜のみそ汁	豚ミンチ 卵 卵 チーズ	白米 もちきび パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 南瓜 レーズン 白菜 しめじ 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	ふかし芋 ヤクルトジョア				ジョア	ふかし芋			
16	木	バスケット	バナナ	雑穀米ご飯 鮭の竜田揚げ クープイリチー 冬瓜のみそ汁	鮭 昆布 豚肉	白米 雑穀米 こんにゃく	トマト 人参 じゃが芋 冬瓜 しめじ ねぎ	30	木	ヤクルト	パイ	タコライス 野菜コロッケ アーサ汁	合挽 チーズ 絹豆腐 アーサ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト 野菜コロッケ
			午後おやつ	ちんすこう りんご 牛乳	牛乳	りんご	パースティケーキ 野菜ジュース					ケーキ	野菜ジュース		
17	金	クラッカー	パイ	三枚肉そば かりかり胡瓜 卵の花	三枚肉 かまぼこ おから ウインナー	沖縄そば	ねぎ 胡瓜 人参 小松菜	31	金	せんべい	りんご	ご飯 きびなごの唐揚げ パパイヤイリチー ソーメン汁	きびなご ツナ缶 厚揚げ	白米	トマト パパイヤ 人参 じゃが芋 ねぎ
			午後おやつ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 みそ 小魚	白米 砂糖 油	ジャムサンド 牛乳				パン ジャム バター				

※ 3日(金)憲法記念日でお休みです。
 ※ 4日(土)みどりの日でお休みです。
 ※ 6日(月)こどもの日振替休日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。



5月 離乳食 献立表

令和6年

西原百合保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)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	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)	果物	おやつ (3回食から)	※
1	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	トマトおじや オニオンスープ	※ 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。
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 トマトサラダ ゆし豆腐			
2	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ			
7	火	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮すり流し サラダマッシュ 小松菜スープ	りんご果汁	鶏おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶしサラダ 小松菜スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 シチュー サラダ 小松菜スープ			
8	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁	ヨーグルトあえ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 みそ汁			
9	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ほうれん草和え物マッシュ すましスープ	りんご果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ うどんすり流し汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ほうれん草の和え物 うどん汁			
10	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	豆腐パンケーキ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁			
11	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流しスープ	バナナ果汁	おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜あんかけ 和え物 豆腐のみそ汁			
13	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ	りんご果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 みそ汁			
14	火	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	オレンジ果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁			
15	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 大根スープ	りんご果汁	鶏おじや さつま芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 大根のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋サラダ 大根のみそ汁			
16	木	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ	りんご果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 鮭と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鮭の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁			
17	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 豆腐サラダマッシュ すましスープ	りんご果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 豆腐つぶしサラダ ソーメン汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の煮物 豆腐サラダ ソーメン汁			
18	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	バナナ果汁	職員会議	
		中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 小松菜のつぶしあえ 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 大根のみそ汁			
20	月	初期	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	オレンジ果汁	きなこクリームパン	
		中期	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	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁			
21	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 白菜の煮物ペースト 小松菜スープ	りんご果汁	鶏おじや 白菜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 白菜のつぶし煮 小松菜スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の煮物 白菜の煮物 小松菜スープ			
22	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ すましスープ	バナナ果汁	芋おじや オニオンスープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶしサラダ ゆし豆腐	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 サラダ ゆし豆腐			
23	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ ほうれん草スープ	りんご果汁	トマトおじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ 豆腐のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁			
24	金	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	オレンジ果汁	鮭おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ			
25	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜の煮物マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の煮物 南瓜の煮物 大根のすまし汁			
27	月	初期	つぶし粥 野菜のミルクの煮 大根サラダマッシュ 小松菜スープ	りんご果汁	さつま芋おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ササミのつぶしミルク煮 大根つぶしサラダ 小松菜スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 大根サラダ 小松菜スープ			
28	火	初期	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	オレンジ果汁	豆腐おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 和え物 豆腐のみそ汁			
29	水	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダマッシュ 白菜スープ	バナナ果汁	ふかし芋	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜サラダ 白菜のみそ汁			
30	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 豆腐のすまし汁	煮りんご		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
31	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐いり煮マッシュ すましスープ	りんご果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁			

- ※ 3日(金)憲法記念日でお休みです。
- ※ 4日(土)みどりの日でお休みです。
- ※ 6日(月)こどもの日振替休日でお休みです。
- ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。