



令和6年5月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	水	雑穀ごはん 味付けのり 魚のにんにく味噌バター焼き ブロッコリーサラダ 白菜の味噌汁 パイン缶	大学芋 ミルク	米 押麦 もちぎび さつまいも 黒ごま	味付けのり 赤魚 ささみ かつお節 煮干し ミルク	にんにく ブロッコリー ホールコーン缶 白菜 人参 なら パイン缶	バターをいれることで コクが出て美味しいです ごはんが進みそうです
2	木	ケチャップライス チキンのから揚げ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ オレンジ	アイスクリーム カルシウムウエハース	米 小麦粉 スパゲッティ カルシウムウエハース	豚挽き肉 鶏もも肉 ツナ缶 卵 かつお節 アイスクリーム	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 生姜 にんにく 胡瓜 乾しいたけ 小松菜 オレンジ	今日は端午の節句 みんなモリモリたべて たくましく育てほしい ですね お昼はから揚げ、おやつ にはアイスクリームです
7	火	そぼろ煮丼 ごま和え かき玉汁 りんご	黒胡麻黒糖ちんすこう ミルク	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	合挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ えのき ねぎ りんご	連休明けは食べやすい そぼろ丼で!
8	水	雑穀御飯 納豆味噌 魚の天ぷら 大根とゴーヤーの甘酢漬け 青菜ときのこのすまし汁 バナナ	そうめんいりちやー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 そうめん	納豆 白身魚 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 ゴーヤー パイン缶 人参 ほうれん草 しめじ バナナ 玉葱 ねぎ	今日は5月8日で ゴーヤーの日です。 保育園でもゴーヤー 使ってます。
9	木	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ ごぼうの味噌汁 ドライブルー	フルーツヨーグルト和 え 野菜クラッカー	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	豚肉 卵 ピザチーズ かつお節 プレーンヨーグルト	玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 パセリ ごぼう なら キャベツ 人参 パナナ ブルー 黄桃缶 みかん缶	ガッツリメニューの 豚肉の生姜焼き。 でも野菜もたっぷり 使ってます。
10	金	雑穀御飯 魚の照り焼き 肉じゃが もずくのみそ汁 バナナ	ごまスティック アセロラジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス 黒ごま	白身魚 豚肉 おきなわもずく かつお節 豆乳	生姜 人参 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 えのき バナナ	5月12日は アセロラの日です。 アセロラジュース 付いてます。
11	土	和風あんかけ丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え 大根のみそ汁 りんご	ごまクリームサンド ミルク	米 食パン ごまクリーム	豚肉 ツナ缶 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 しめじ ねぎ りんご	とろみをつけたあんかけ にすると食べやすくて いいですね でもよく噛んで食べてね
13	月	雑穀御飯 味付けのり チキンのケチャップ煮 南瓜サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	梅サワーゼリー ウエハース	米 もちぎび 押麦 梅サワー ウエハース	味付けのり 鶏もも肉 茹で卵 ロースハム わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	玉葱 トマト にんにく 生姜 南瓜 胡瓜 オレンジ	チキンのケチャップ煮 は、玉葱をプラス すると柔らかくて甘く 仕上がりが食べやす くなります
14	火	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 麩いりちや 野菜のスープ バナナ	サーターアンドギー ミルク	米 もちぎび 押麦 車ふ 小麦粉 黒糖	鮭 卵 豚肉 プレーンヨーグルト ミルク	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 なら 大根 パセリ パナナ	ヨーグルト液に 魚を漬けて焼く タンドリーフィッシュ 美味しく仕上がります
15	水	トマトチキンカレー 甘酢野菜 わかめのすまし汁 パイン缶	豆乳フレンチトースト ミルク	米 じゃが芋 食パン 黒糖	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー わかめ かつお節 調製豆乳 きな粉 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマトホール缶 りんご 大根 胡瓜 パイン缶	甘酢漬けも 季節の野菜を使用すると バラエティーに なります
16	木	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルー	もずく入りニラヒラ ヤーチー ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 黒糖 小麦粉	白身魚 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し おきなわもずく ツナ缶 ミルク	らっきょう甘酢漬 切干し大根 人参 乾しいたけ 小松菜 ブルー なら	沖縄料理の 千切りイリチー 子供達も大好きな 献立です
17	金	茄子味噌丼 大根と青しその和え物 かき卵すまし汁 オレンジ	カップケーキ ミルク	米 生クリーム 小麦粉	豚肉 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 大根 青しそ ねぎ オレンジ	タンパク質と野菜が 一緒に摂れる 丼は御飯がすすみます

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和6年5月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
18	土	ソース焼きそば 胡瓜の和え物 きのこの味噌汁 バナナ	職員研修	茹で中華めん	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 煮干し かつお節	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ 舞茸 バナナ	保育園の焼きそばは 野菜多めです 小鉢の和え物も しっかり食べてね
20	月	もずく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 オレンジ	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 胚芽クラッカー	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャベツ えのき オレンジ バナナ	沖縄県産もずくの 美味しい季節です お腹の調子を整え ます
21	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 さんま梅煮 レバニラ炒め さつまいもと玉ねぎの味噌汁 パイン缶	ジャムパン ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま 黒糖 さつまいも 食パン ブルーベリージャム	ひじき 糸削り節 さんま 白身魚 豚レバー 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	梅干し 人参 玉葱 キャベツ にら ねぎ パイン缶	ひじきはミネラルが 豊富です 佃煮にすると御飯 進んで子供たちに おすすめですよ
22	水	沖縄そば からし菜白和え バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 味付けのり ミルク	玉葱 人参 ねぎ からし菜 バナナ	大好きな沖縄そば 副菜のお野菜も果物 も一緒に食べてね
23	木	お誕生会 (弁当日)	お誕生ケーキ フルーツジュース				5月お誕生月の子 おめでとうございませう！ 今日はわくわくの お弁当日♪
24	金	雑穀御飯 鮭のみぞれかけ 野菜イリチー 豆腐のみそ汁 オレンジ	スコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 生クリーム ブルーベリージャム	鮭 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	大根 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ オレンジ	少し苦みのある 大根おろしは火を 通すと甘味がでて 食べやすくなります！
25	土	クファージュシー 大根サラダ きのこのすまし汁 バナナ	ゆかりおにぎり ミルク	米 もちぎび 押麦	豚肉 ひじき わかめ かつお節 味付けのり ミルク	乾しいたけ にんじん ねぎ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ えのき バナナ ゆかり粉	きのこは水から火入れ するとおいしいお出しが できますよ～
27	月	ポークカレー きゃべつのシークワサー風味 わかめのすまし汁 オレンジ	レバーペーストサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン 生クリーム	豚肉 鶏レバー わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 キャベツ りんご ブロッコリー(冷) 黄ピーマン シークワサー果汁 オレンジ	副菜のキャベツは シークワサー風味。 爽やかで沖縄らしさ を感じます。
28	火	雑穀御飯 味付けのり 魚のから揚げ マカロニサラダ パクチョイの味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マカロニ 黒糖 さつまいも	味付けのり 白身魚 あおのり粉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 金時豆	胡瓜 ホールコーン缶 人参 パクチョイ えのき バナナ	マカロニサラダは 赤・黄・緑で彩り良く 美味しそう！
29	水	雑穀御飯 鶏と野菜の煮物 人参シリシリ きゃべつとわかめの味噌汁 黄桃とパイン缶	さつまいもきなこまぶし ミルク	米 もちぎび 押麦 さつまいも	鶏もも肉 厚揚げ豆腐 卵 わかめ かつお節 煮干し きなこ ミルク	大根 いんげん 人参 玉葱 ねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶	人参シリシリって 人参を美味しく食べる 料理。最近では全国区で 知られてます。
30	木	スパゲティーミートソース 胡瓜とみかんの和え物 コーンチャウダー ドライブルー	鮭おにぎり	スパゲッティ じゃが芋 生クリーム 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー プロセスチーズ わかめ ベーコン 鮭 味付けのり	にんにく 玉葱 胡瓜 乾しいたけ 人参 ピーマン みかん缶 トマトホール缶 クリームコーン缶 パセリ ブルー	胡瓜とみかん缶の 和え物。相性良し だから一度試して みて！
31	金	雑穀御飯 魚のキャロット焼き きゃべつとウイナー炒め 南瓜の味噌汁 バナナ	シナモンラスク ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 食パン	白身魚 ウイナー わかめ かつお節 煮干し ミルク	人参 キャベツ ピーマン 南瓜 玉葱 バナナ	旬の人参を使った キャロットソース！

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

