



令和6年 5月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	水	沖縄そば 野菜とささみの和え物 オレンジ	いなり寿司 酪農牛乳	大好きな沖縄そばは 副菜の和え物も フルーツも食べて バランスを整えます	豚肉 ささみ いなり油揚げ 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 葱 キャベツ コーン缶 りんご オレンジ
2	木	こいのぼりカレー 温サラダ 乳酸ドリンク	鯉のぼりポーロ 酪農牛乳	5月5日は端午の節句 子ども達が元気に 健やかに育つ事を願い お祝いします	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 酪農牛乳	胚芽米 ポーロ	玉葱 人参 にんにく トマト缶 レーズン 黄ピーマン 赤ピーマン ピーマン 胡瓜 大根 南瓜 ブロッコリー りんご
7	火	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ひじきイリチー 大根のみそ汁 パイン缶	春の筍おにぎり 酪農牛乳	沖縄では、あまり みかけない筍 春が旬のお野菜です	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 豚肉 わかめ 鶏もも肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび	人参 乾燥椎茸 大根 いんげん パイン缶 たけのこ水煮
8	水	二色丼 胡瓜のみぞれ和え かちゅー湯 バナナ	ゴーヤーケーキ りんごジュース	今日はゴーヤーの日 沖縄の力強い太陽の下 で育ったゴーヤーは ビタミンが豊富です	合ミンチ 卵 わかめ 糸削り節 プレーンヨーグルト	胚芽米 小麦粉	玉葱 人参 乾燥椎茸 いんげん 大根 胡瓜 長ねぎ バナナ ゴーヤー
9	木	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ 千切りイリチー もずくのみそ汁 オレンジ	紅芋パン 酪農牛乳	乾燥野菜は栄養分が 濃縮されています 意外と簡単なので 作ってみて下さいね	白身魚 豚肉 もずく 刻み昆布 酪農牛乳	胚芽米 押麦 パン もちきび 小麦粉	玉葱 切干大根 人参 乾燥椎茸 オレンジ
10	金	タコライス しらす入りだし巻卵 ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	亀の甲せんべい 黒糖 酪農牛乳	今日は黒糖の日です ビタミンミネラルが 豊富です、料理に 使ってもコクがでて 美味しくなりますよ	サラダ用チーズ 卵 合ミンチ 大豆 しらす干し 酪農牛乳	胚芽米 黒糖 せんべい	玉葱 にんにく レタス トマト缶 トマト ねぎ ごぼう 人参 グレープフルーツ
11	土	胚芽米御飯 味付けのり 豚肉と野菜の味噌炒め 絹ごし豆腐のすまし汁 オレンジ	マフィン 酪農牛乳	保育園で使っている 胚芽米はビタミン 食物繊維が豊富です	味付けのり 豚肉 絹ごし豆腐 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン 赤ピーマン 生しいたけ 生姜 にんにく オレンジ
13	月	沖縄そば 大根とワカメのツナ和え バナナ	味噌おにぎり 小魚 (2歳児クラスより)	不足がちなカルシウム 骨まで丸ごと食べる 小魚は子供達も大好き です。	豚肉 わかめ ツナ缶 味付けのり ミニフィッシュ	沖縄そば 胚芽米	玉葱 人参 葱 大根 胡瓜 バナナ
14	火	牛丼 胡瓜とみかんの和え物 かちゅー湯 ドライブルー	ヨーグルト バナナ	少し苦手な酢の物です が、みかんを入れて 子供たちが食べやすく しています	牛肉 わかめ 糸削り節 ヨーグルト	胚芽米	玉葱 人参 胡瓜 糸こんにゃく 長ネギ グリーンピース バナナ みかん缶 ブルー
15	水	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (1.2歳クラスは白身魚) パパイアイリチー ほうれん草のすまし汁 オレンジ	ドーナッツ 酪農牛乳	沖縄では青パパイア は炒め物にしますが タイではソムタムと いうサラダにして 頂くそうです	さば 白身魚 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ドーナッツ	生姜 パパイア 人参 にら ほうれん草 えのき オレンジ
16	木	豚肉と野菜のカレーライス グリーンサラダ 豆乳	黒糖棒 酪農牛乳	カレーライスに スキムミルクを入れて カルシウム強化です	豚肉 鶏レバー スキムミルク 調製豆乳 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋 黒糖棒	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご レタス 胡瓜 パイン缶
17	金	鮭のほぐし丼 キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	クファージュシー 酪農牛乳	鮭は蛋白質、ビタミン 免疫力を高める栄養素 を多く含みます	鮭 卵 豚肉 ひじき 酪農牛乳	胚芽米 白ごま	生姜 しその葉 人参 いんげん キャベツ えのき 乾燥椎茸 葱 グレープフルーツ

*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



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
18	土	お弁当	マフィン 酪農牛乳				
20	月	もずく丼 ブロッコリーサラダ キャベツのみそ汁 ドライブルー	黒糖アガラサー 豆乳	アガラサーは強力粉と重曹を使ったモチモチした食感が特徴の沖縄の蒸しケーキです	もずく 豚ミンチ 卵 ツナ缶 沖縄豆腐 調整豆乳	胚芽米 強力粉 黒糖	生姜 ビーマン 赤ビーマン コーン缶 ブロッコリー 人参 キャベツ ブルーン レーズン
21	火	胚芽米雑穀御飯 煮魚 納豆みそ 野菜イリチー わかめときのこのすまし汁 グレープフルーツ	パンフキンサンド 酪農牛乳	春はキャベツの時期です、沖縄の方でタマナーといひます	挽きわり納豆 赤魚 豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 食パン	生姜 人参 キャベツ 玉葱 にら えのき グレープフルーツ 南瓜
22	水	ハヤシライス マッシュポテト 大根のすまし汁 バナナ	シークワサー ゼリー ビスケット	ハヤシライスにスキムミルクを入れてカルシウム強化です	豚肉 スキムミルク 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋 ゼリー ビスケット	玉葱 人参 しめじ トマト缶 バセリ 大根 ねぎ バナナ
23	木	お誕生会 (お弁当・すいとう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	5月生まれのおともたちへおめでとうございます			
24	金	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ ほうれん草ソテー かちゅー湯 オレンジ	ヨーグルト きなこせんべい	かつお節は蛋白質が豊富、その他に疲労回復や味覚の発達等、かつお節をそのまま食べるかちゅー湯いいですね！	白身魚 卵 鶏もも肉 糸削り節 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 せんべい	玉葱 赤ビーマン 人参 バセリ ほうれん草 コーン缶 長ねぎ オレンジ
25	土	お弁当	バナナケーキ 酪農牛乳				
27	月	胚芽米雑穀御飯 サーモンステーキ おからイリチー キャベツとしめじのみそ汁 パイン缶	ツナマヨおにぎり	おからは安価で栄養満点なので使用してほしい食材です イリチーの他サラダやケーキ、クッキーに入れても美味しいです	鮭 おから 豚肉 わかめ ツナ缶 味付けのり	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 ねぎ しめじ キャベツ パイン缶
28	火	胚芽米雑穀御飯 豚肉と野菜の トマトシチュー 大根甘酢和え わかめのすまし汁 バナナ	ブルーベリータルト 酪農牛乳	お肉もお野菜もきのこも色々入ったトマトシチュー、今日の献立は赤の仲間と緑の仲間が豊富で元気な体を作ります	レッドキドニー缶 豚肉 スキムミルク チーズ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび ジャが芋 ブルーベリータルト	玉葱 人参 トマト缶 エリンギ 大根 胡瓜 バナナ
29	水	和風そぼろ丼 小魚 (2才児クラスより) 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	クリームパン 酪農牛乳	玉葱、人参、南瓜 キャベツを水で煮込み味付けなし。野菜の甘味が美味しいファイトスープです	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 パン	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 玉葱 南瓜 キャベツ ブルーン
30	木	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え 鶏とじゃが芋の味噌かけ もずく酢 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	ちんすこう 酪農牛乳	大人気！保育園の手作りちんすこう！ 簡単なのでお家でも作ってみてくださいね	挽きわり納豆 もずく 糸削り節 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 小麦粉 もちぎび ジャが芋	玉葱 生姜 にんにく 葱 レモン みかん缶 胡瓜 ほうれん草 しめじ グレープフルーツ
31	金	胚芽米雑穀御飯 さば照り焼き (1.2歳クラスは白身魚) 野菜イリチー 豆腐とワカメのみそ汁 オレンジ	ふかし芋 酪農牛乳	少し臭みがあるサバは生姜で臭みを消して甘味のある照焼きにして子供達が食べやすい様にしています	さば 白身魚 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋	生姜 キャベツ 人参 いんげん ねぎ オレンジ

*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。



2024年 5月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
<p>離乳食でコミュニケーションや言葉の練習! 離乳食を食べる時はカミカミごっくん、甘いね～、美味しいね～等の声掛けもしながら食べましょう! 食べる練習だけでは無く、言葉の意味や感覚等も覚えていきます。食べている時の表情もとてもかわいいですよ! お母さんも楽しみながら離乳食を進めていきましょう!</p>		<p>1 お粥 豚肉の柔らか煮 ささみと野菜の煮物 かつおだし汁</p>	<p>2 お粥 煮奴 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>3</p> 	<p>4</p> 
		<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 ささみ キャベツ かつお節 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 ピーマン 鶏レバー 南瓜 ブロccoliー 大根 玉葱 人参 かつお節</p>		
<p>6</p> 	<p>7 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>8 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>9 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>10 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>11 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>
	<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 豆腐 玉葱 人参 インゲン 大根 かつお節 南瓜</p>	<p>野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 インゲン 胡瓜 かつお節 パナナ プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 白身魚 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 さつま芋煮物 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 レタス トマト かつお節 さつま芋</p>	<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 キャベツ ピーマン 豚肉 かつお節</p>
<p>13 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>14 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>15 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>16 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>17 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>18</p> 
<p>野菜煮物 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 かつお節 南瓜 バナナ</p>	<p>野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 胡瓜 南瓜 かつお節 バナナ プレーンヨーグルト</p>	<p>野菜雑炊 マッシュさつま芋 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 ほうれん草 さつま芋 かつお節 ブロccoliー</p>	<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 鶏レバー 南瓜 じゃが芋 レタス 胡瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 南瓜煮物 米 鮭 玉葱 人参 インゲン キャベツ 南瓜 かつお節</p>	
<p>20 お粥 豆腐煮物 ブロッコリー煮物 キャベツのみそ汁</p>	<p>21 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>22 お粥 豚肉の柔らか煮 マッシュポテト かつおだし汁</p>	<p>23 お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>24 お粥 煮魚 ほうれん草煮込み かつおだし汁</p>	<p>25</p> 
<p>野菜煮物 かつおだし汁 米 豆腐 ピーマン ブロッコリー コーン缶 キャベツ かつお節</p>	<p>野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 キャベツ 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 大根 かつお節 ブロッコリー</p>	<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロccoliー 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜雑炊 かつおだし汁 米 白身魚 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 鶏肉 コーン缶 かつお節</p>	
<p>27 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>28 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁</p>	<p>29 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>30 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁</p>	<p>31 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁</p>	
<p>野菜煮物 さつま芋マッシュ 米 鮭 玉葱 人参 豚肉 キャベツ かつお節 ブロッコリー さつま芋</p>	<p>野菜煮物 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 大根 胡瓜 かつお節</p>	<p>野菜煮物 かつおだし汁 米 豆腐 玉葱 人参 インゲン キャベツ 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜煮物 かつおだし汁 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ほうれん草 南瓜 かつお節</p>	<p>野菜煮物 さつま芋マッシュ 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ インゲン 豆腐 かつお節 さつま芋</p>	

* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。