



令和5年 5月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

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	月	雑穀御飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	黒糖アガラサー 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 強力粉 マヨネーズ 黒糖	鶏もも肉 鶏むね肉 スキムミルク 牛乳 わかめ かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 しめじ クリームコーン缶 レタス 胡瓜 トマト バナナ レーズン	シチューの中に スキムミルクを 入れてカルシウム 強化です
2	火	ケチャップライス チキンのから揚げ ポイルブロッコリー コーンスープ プルーン	アイスクリーム	米 小麦粉 マヨネーズ アイスクリーム	豚挽き肉 鶏もも肉 ベーコン 牛乳	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース 生姜 にんにく プルーン パセリ ブロッコリー クリームコーン缶	子供の日の お楽しみメニュー たくさん食べてね!
6	土	マーボー豆腐丼 甘酢漬け わかめすまし汁 果物缶	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 しらす干し わかめ かつお節 のり ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ キャベツ グリーンピース 黄桃缶 赤ピーマン みかん缶	沖縄の豆腐は 他県の豆腐に 比べて濃厚で 栄養価も高いんです
8	月	雑穀御飯 チキンのケチャップ煮 千切りイリチー ワカメと豆腐の味噌汁 オレンジ	ゴーヤーケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鶏もも肉 刻み昆布 豚肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク 卵	玉葱 にんにく 生姜 切干し大根 人参 にら ねぎ オレンジ バナナ ゴーヤー	今日はゴーヤーの日 沖縄のゴーヤーは ビタミンCたっぷり 緑色のかわいい ケーキです
9	火	雑穀御飯 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜炒め もずくの味噌汁 プルーン	揚げパン 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ コッペパン	白身魚 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し きな粉 調製豆乳	生しいたけ 人参 玉葱 キャベツ にら 長葱 プルーン	人気の魚の味噌マヨ 焼き、お魚の苦手な 子にもおすすめ
10	水	沖縄そば 胡瓜とコーンの和え物 バナナ	味噌おにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば 米	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 ツナ缶 味付けのり	ねぎ 胡瓜 人参 ホールコーン缶 バナナ	おそばのメニューの 日は緑の仲間が 不足します 夕食は野菜料理で お願いします
11	木	グリーンピース御飯 魚のよもぎ天ぷら ひじき煮 ゆし豆腐味噌汁 オレンジ	簡単レーズン スコーン ミルク	米 もちきび 小麦粉 生クリーム ホットケーキミックス	白身魚 卵 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	グリーンピース よもぎ 玉葱 人参 ねぎ 赤ピーマン オレンジ レーズン	春は豆類の美味しい 季節です 生のグリーンピース は臭みもなく甘くて 美味しいですよ
12	金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 パパイヤイリチー さつまいもの味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド アセロラジュース	米 もちきび 押麦 パン粉 さつまい 食パン いちごジャム	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し	人参 いんげん 青パパイヤ にら 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	お豆腐ナゲット 簡単なのでお家 でも作ってみてね!
13	土	雑穀御飯 納豆削り和え 筑前煮 アーサのみそ汁 プルーン	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 里芋 さつまい	納豆 糸削り節 鶏もも肉 かつお節 乾燥あおさ ミルク	大根 ごぼう 人参 れんこん 乾しいたけ ねぎ プルーン	納豆は発酵食品で 体の調子を整え 病気に負けない 元気な体を作ります
15	月	チキンカレー ポイルブロッコリー アーサと豆苗のすまし汁 バナナ	シリアルミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ コーンフレーク グラノーラ	鶏むね肉 鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 玉葱 りんご ブロッコリー トウモロコシ バナナ	チキンカレーは むね肉ともも肉を 使ってうま味を だしています
16	火	雑穀御飯 納豆味噌 焼き魚のあんかけ 大根イリチー 小松菜のすまし汁 オレンジ	きなこクッキー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 白ごま	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 卵 きなこ ミルク スキムミルク	にんじん 玉葱 大根 人参 にら 小松菜 オレンジ	小松菜は鉄分 カルシウムの豊富 な野菜です
17	水	雑穀御飯 鮭のハーブムニエル スパゲッティソテー マッシュポテト 豚汁 グレープフルーツ	フルーツゼリー 塩せんべい	米 もちきび 押麦 小麦粉 じゃが芋 スパゲッティ ゼリー せんべい	鮭 豚バラ肉 スキムミルク 牛乳 豚肉 かつお節 煮干し	にんにく パセリ 玉葱 人参 ピーマン ごぼう 大根 グレープフルーツ	今日はみんなで ハイキング～ 楽しみですね!

*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5年 5月

幼児食 予定献立表



輝宝保育園

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	木	煮込みうどん 野菜とささみのマヨ和え バナナ	味噌おにぎり ミルク	うどん マヨネーズ 米	鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 煮干し ささみ ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 パクチョイ キャベツ 胡瓜 バナナ	大好きなうどんに お野菜やお肉も 入れて栄養満点!
19	金	雑穀御飯 ホイコウロウ風(回鍋肉) フルーツもずく トマトと卵のスープ グレープフルーツ	フルーツヨーグルト 胚芽クラッカー	米 もちきび 押麦 胚芽クラッカー	豚肉 豚バラ肉 厚揚げ豆腐 卵 おきなわもずく かつお節 プレーンヨーグルト	キャベツ たけのこ レモン 葱 赤ピーマン ピーマン みかん缶 トマト 玉葱 りんご グレープフルーツ 胡瓜 パイン缶 黄桃缶	黒くてヌルヌル して、酸っぱい もずくの酢の物に みかん缶を入れたら みんな好みに なりました
20	土	そぼろ丼 カットトマト ワカメと絹豆腐の味噌汁 プルーン	ジャムサンド ミルク	米 食パン ブルーベリージャム	ぎざみのり わかめ 豚挽き肉 かつお節 絹ごし豆腐 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん トマト プルーン	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
22	月	タコライス 南瓜サラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	麩ム麩ム ミルク	米 マヨネーズ 車ふ 生クリーム	合挽き肉 チーズ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク	玉葱 にんにく 南瓜 トマトホール缶 レタス トマト 人参 キャベツ オレンジ	麩ム麩ム、車麩を 使った大人気の おやつです
23	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 野菜炒め さつまいもの味噌汁 バナナ	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつまい 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	ひじき 糸削り節 赤魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン ねぎ バナナ パセリ	白色のパンより 茶色のパンは ビタミン・ミネラル 食物繊維が豊富です
24	水	沖縄そば からし菜白和え グレープフルーツ	ポロポロジュシー	ゆで沖縄そば 米 マヨネーズ 白ごま	豚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶	ねぎ からし菜 人参 グレープフルーツ 乾しいたけ にはら	大好きなおそばと 一緒にからしなの 白和えもよく 食べますよ!
25	木	雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーフィリチー アーサの味噌汁 バナナ	あまがし	米 もちきび 押麦 黒糖 さつまい	沖縄豆腐 鶏挽き肉 卵 刻み昆布 豚肉 乾燥あおさ 煮干し かつお節 金時豆	人参 ねぎ バナナ 乾しいたけ 切干大根 えのき	ぎせい豆腐とは つぶした豆腐と ミンチやお野菜が 具の和風厚焼き卵 みたいな感じです
26	金	雑穀ごはん 豚肉の生姜焼き 人参シリシリ 大根と油揚げのみそ汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 押麦 もちきび マーマレード 小麦粉	豚肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し プ レーンヨーグルト ミ ルク	玉葱 赤ピーマン にはら 生姜 人参 ねぎ 大根 オレンジ	豚肉に含まれる ビタミンBは 疲労回復になります
27	土	カレーチャーハン 大根サラダ ほうれん草のみそ汁 プルーン	おせんべい バナナ ミルク	米 せんべい ごまドレッシング	合挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 プルーン バナナ	大好きなカレー チャーハン! サラダ・味噌汁 果物と一緒に食べて バランスを整えます
29	月	とうもろこし御飯 魚のキャロット焼き きゃべつとウィンナー炒め 豆乳スープ バナナ	玄米棒 チーズ ココア	米 もちきび 小麦粉 マヨネーズ じゃが芋 玄米棒	白身魚 ウィナー 豚バラ肉 豆乳 プロセスチーズ ミルク	ホールコーン缶 人参 キャベツ ピーマン 玉葱 パセリ バナナ	とうもろこし御飯 甘味があって 美味しいですよ! 炊飯器にコーンを 入れて炊きこみます
30	火	中華丼 野菜のナムル コーンと卵のスープ オレンジ	シナモンラスク ミルク	米 黒糖 すりごま 食パン	豚肉 卵 かつお節 ミルク	白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 乾きくらげ 胡瓜 たけのこ水煮 ホールコーン缶 オレンジ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
31	水	もずく丼 ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ささみ かつお節 煮干し 味付けのり ミルク	ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー 大根 ホールコーン缶 人参 葱 グレープフルーツ	沖縄県産のもずくは お腹の調子を 整えてくれます

*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。



月	火	水	木	金	土
1 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	2 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	3 	4 	5 	6 お粥 マーボー豆腐風 野菜煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 バナナ 米 鶏むね肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ レタス 胡瓜 トマト かつお節 バナナ	コーン雑炊 さつま芋マッシュ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース 鶏もも肉 ブロッコリー さつま芋				野菜雑炊 南瓜マッシュ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 乾しいたけ グリンピース 沖縄豆腐 キャベツ 赤ピーマン しらす干し かつお節 南瓜
8 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 豆腐の味噌汁	9 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	10 お粥 豚肉の柔らか煮 コーンと野菜の煮物 かつおだし汁	11 グリンピース粥 煮魚 野菜煮物 ゆし豆腐味噌汁	12 お粥 豆腐の煮物 野菜煮込み さつま芋の味噌汁	13 お粥 チキンの柔らか煮 納豆と野菜の煮込み かつおだし汁
野菜雑炊 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 豚肉 ブロッコリー 人参 沖縄豆腐 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 白身魚 しいたけ 人参 玉葱 豚肉 キャベツ かつお節 さつま芋	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 かつお節 胡瓜 ホールコーン缶 玉葱 人参 バナナ	野菜雑炊 オレンジ 米 グリンピース 白身魚 豚肉 玉葱 人参 赤ピーマン ゆし豆腐 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 りんご 米 沖縄豆腐 人参 いんげん さつま芋 玉葱 かつお節 りんご	野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 納豆 鶏もも肉 大根 ごぼう 人参 かつお節 さつま芋
15 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	16 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮込み 小松菜のすまし汁	17 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	18 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 うどん煮込み汁	19 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	20 のり粥 ミンチと野菜の煮込み ポイルトマト 絹豆腐の味噌汁
野菜雑炊 バナナ 米 鶏むね肉 じゃが芋 人参 玉葱 ブロッコリー かつお節 バナナ	野菜雑炊 オレンジ 米 納豆 白身魚 玉葱 大根 人参 豚肉 小松菜 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 りんご 米 鮭 玉葱 人参 ピーマン じゃが芋 豚肉 ごぼう 大根 かつお節 りんご	野菜雑炊 バナナ 米 うどん 鶏もも肉 白菜 人参 パクチョイ かつお節 ささみ キャベツ 胡瓜 バナナ	野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 豚肉 キャベツ 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 トマト かつお節 りんご プレーンヨーグルト	野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 きざみのり 豚挽き肉 人参 玉葱 いんげん トマト 絹ごし豆腐 かつお節 さつま芋
22 お粥 煮奴 南瓜煮物 キャベツのみそ汁	23 お粥 煮魚 野菜煮物 さつま芋の味噌汁	24 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁	25 お粥 豆腐の煮物 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	26 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 大根のみそ汁	27 お粥 煮奴 大根煮物 ほうれん草のみそ汁
野菜雑炊 オレンジ 米 絹ごし豆腐 合挽き肉 玉葱 レタス トマト 南瓜 キャベツ 人参 かつお節 オレンジ	じゃが芋雑炊 バナナ 米 赤魚 豚肉 人参 玉葱 ピーマン さつま芋 かつお節 バナナ じゃが芋	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 かつお節 沖縄豆腐 からし菜 人参 玉葱 りんご	さつま芋雑炊 バナナ 米 沖縄豆腐 人参 鶏挽き肉 豚肉 かつお節 バナナ ブロッコリー 玉葱 さつま芋	野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 豚肉 玉葱 赤ピーマン 人参 大根 かつお節 プレーンヨーグルト りんご	野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 合挽き肉 玉葱 人参 ピーマン 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節 バナナ
29 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	30 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	31 お粥 ミンチと野菜の煮込み ブロッコリー煮物 大根のみそ汁	<p>離乳食とは、 母乳やミルク以外の食品からも栄養を摂り、幼児食へと移行する食事のことです。 月齢や個々に応じて、ミルクと離乳食の量の割合、 食材の大きさや固さを調整して 上手にカミカミ、ごっくんする練習。 また、色々な食材の味や食感も覚える大切な時期です。</p> 		
コーン雑炊 バナナ 米 ホールコーン缶 白身魚 人参 キャベツ ピーマン 玉葱 じゃが芋 バナナ	野菜雑炊 オレンジ 米 豚肉 白菜 玉葱 人参 パクチョイ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 かつお節 オレンジ	野菜雑炊 コーン煮物 米 豚挽き肉 ピーマン 赤ピーマン ささみ ブロッコリー ホールコーン缶 大根 人参 かつお節			

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。