



2022年 5月予定献立表



緑の家保育園

日にち	曜日	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あが(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
2	月	1才児 2才児 クラス	ナポリタン風スパゲティ マゼドアンサラダ わかめスープ	カレー炒飯 果物	鶏むね小間 ぶたベーコン ナチュラルチーズ 粉チーズ 牛乳 豚もも小間	スパゲティ サラダ油 オ リーブ油 砂糖 じゃがいも はちみつ 米 はいが精米	にんじん たまねぎ ビーマ ン マッシュルーム トマト ビュレ きゅうり わかめ 根深ねぎ ほうれんそう み しょうかん
16 30	月		わかめうどん 鶏の変わり照り焼き おかかサラダ	ヨーグルトあえ 茹でそらまめ ブルー	鶏むね小間 油揚げ 鶏も も切り身 みそ 削り節 牛 乳 ヨーグルト	うどん はちみつ サラダ油 砂糖	にんじん 干しいたけ 根 深ねぎ わかめ ほうれんそ う キャベツ もも缶詰 み かん缶 りんご そらまめ ブルー
17 31	火		胚芽米ごはん 酢の物 あじのから揚げ なめこと豆腐のみそ汁	メキシカンサンド 果物	あじ しらす 豆腐 みそ 牛 乳 ぶたひき肉	米 はいが精米 米粉 サラ ダ油 砂糖 食パン10枚切 り バター 片栗粉	しょうが キャベツ にんじん わかめ きゅうり なめこ 根深 ねぎ ほうれんそう たまねぎ トマトビュレ レーズン 17日 みしょうかん 31日メロン
18	水		胚芽米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ	黒糖蒸しパン 果物	生さけ みそ 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 バター 薄力粉 黒砂 糖	キャベツ ほうさい たまね ぎ もやし しめじ にんじん ビーマン わかめ 根深ねぎ ほうれんそう レーズン り んご
19	木	牛	胚芽米ごはん ツナサラダ 鶏のBBQソース 春野菜スープ	こいのぼりコロッケ 果物	鶏もも切り身 まぐろ ぶた ベーコン 鶏ひき肉 牛乳 さけ	米 はいが精米 はちみつ サラダ油 じゃがいも 米粉 パン粉	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ グリーンピース かぶ かぶ (葉) コーン メロン
6	金		ドライカレー フレンチサラダ かぶとベーコンのスープ	さつま芋のプリン 果物	ぶたひき肉 ぶたベーコン 鶏ひき肉 牛乳 クリーム	米 はいが精米 オリーブ油 薄力粉 はちみつ サラダ油 さつまいも 砂糖 黒砂糖	たまねぎ にんじん ビーマ ン レーズン にんにく しょ うが きゅうり キャベツ か ぶ かぶ(葉) コーン りんご
20	金	乳	ドライカレー 果物 フレンチサラダ かぶとベーコンのスープ	誕生日ケーキ 果物	ぶたひき肉 ぶたベーコン 鶏ひき肉 牛乳 クリーム	米 はいが精米 オリーブ油 薄力粉 はちみつ サラダ油 グラニュー糖 バター	たまねぎ にんじん ビーマ ン レーズン にんにく しょ うが きゅうり キャベツ か ぶ かぶ(葉) コーン りんご ハイン缶 みかん缶
7 21	土	100cc	ちゃんぽん風うどん 果物 白身魚のみそ焼き ごま酢きゅうり	みたらし団子風 果物	豚もも小間 ぶたベーコン 油揚げ カラスガレイ みそ 牛乳	うどん サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米 は いが精米	にんじん キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ コーン こまつな きゅうり りんご 7日みしょうかん 21 日メロン
9 23	月		きな粉ごはん 果物 新じゃがのそぼろ煮 大根と揚げのみそ汁	ほろほろクッキー ブルー	きなこ 鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 じゃ がいも サラダ油 片栗粉 米粉 薄力粉 バター 黒砂 糖	たまねぎ にんじん グリン ピース だいこん えのきた け ほうれんそう フルーン 9日みしょうかん 23日メロン
10 24	火		胚芽米ごはん 和風サラダ のし鶏 さつま芋のみそ汁	みかんミルクプリン 果物	鶏ひき肉 豆腐 しらす 油 揚げ みそ 牛乳 クリーム	米 はいが精米 薄力粉 サ ラダ油 砂糖 片栗粉 ごま 油 さつまいも グラニュー 糖	にんじん 根深ねぎ わかめ きゅうり キャベツ たまね ぎ ほうれんそう みかん缶 り んご
11 25	水		豚肉のトマトクリームスパゲティ ハワイ風サラダ 豆腐スープ	梅しらすおにぎり 果物	豚もも小間 粉チーズ 豆腐 ぶたベーコン 牛乳 しらす 削り節	スパゲティ サラダ油 オ リーブ油 砂糖 バター 薄 力粉 米 はいが精米 ごま	たまねぎ にんじん トマト ビュレ ハイン缶 きゅうり キャベツ 根深ねぎ ほうれんそ う 梅干し 焼きのり 11日み しょうかん 25日メロン
12 26	木		胚芽米ごはん わかめの甘酢あえ さばのカレー風味煮 豆腐と麩のみそ汁	かしわもち風 果物	さば しらす 豆腐 みそ 牛 乳 あずき	米 はいが精米 米粉 サラ ダ油 砂糖 小町ふ 白玉 粉 グラニュー糖	わかめ にんじん キャベツ 根深ねぎ ほうれんそう り んご
13 27	金		食パン アスパラサラダ さわらのソテイ ミネストローネスープ	中華風炊きおこわ 果物	さわら 豚もも小間 牛乳 油揚げ	食パン6枚切り オリーブ油 砂糖 サラダ油 じゃがいも もち米 はいが精米 ごま油	しょうが アスパラガス キャベ ツ にんじん コーン たまね ぎ トマトビュレ ほうれんそう 干 しいたけ たけのこ(水煮) 13 日みしょうかん 27日メロン
14 28	土		胚芽米ごはん 人参とじゃが芋の 甘煮 豚肉のはちみつみそ 豆腐とわかめスープ 果物	ココアラスク 果物	豚もも小間 みそ 豆腐 牛 乳	米 はいが精米 サラダ油 はちみつ じゃがいも 砂糖 食パン8枚切り バター	たまねぎ にんじん わかめ 根深ねぎ ほうれんそう り んご 14日みしょうかん 28 日メロン

～5月の献立より～

【鮭のちゃんちゃん焼き】

「鮭のちゃんちゃん焼き」は、秋から冬にかけてとれる鮭と旬の野菜を蒸し焼きにして味噌で味付けした料理。北海道・石狩地方の漁師町が発祥といわれています。

「ちゃんちゃん焼き」の名前の由来は諸説あり、「ちゃっちゃん」とつくから、「お父ちゃんがつくるから」、「焼くときに鉄板とへらがちゃんちゃんという音を立てるから」など、さまざまな由来が伝えられています。石狩市では、昭和初期ごろに船上で漁師たちが釣った鮭をドラム缶からつくった鉄板で焼いて食べたのが発祥と伝わっています。

北海道の鮭の歴史は古く、その昔、アイヌの人々が貴重な食料源として捕獲していました。今でもサケの漁獲量は国内トップを誇り、北海道では鮭を使った郷土料理が多く存在します。

手軽につくれる上、一品で豪華な食卓となり、さらには栄養のある野菜も一緒に食べられるのでぜひご家庭でも作ってみてください。



(平均)					
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
34.5才児	565	21.2	16.9	80.0	2.2

2022年 5月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

日	曜日	補食	夕食			
2 16 30	月	ふかし芋	牛	ごはん 松風焼き 野菜の甘酢あえ	じゃが芋のみそ汁 果物	牛
17 31	火	ライスお焼き		ごはん 青椒肉絲 粉ふき芋	中華風スープ 果物	
18	水	甘辛きりたんぼ	乳	焼きとり丼 えのきあえ ポテトスープ	ブルーン	乳
19	木	マカロニきな粉		ごはん さわらのごま焼き わかめサラダ	かぶのみそ汁 果物	
6 20	金	みそ焼きおにぎり	100 cc	ごはん さばのみそ煮 インゲンのお浸し	すまし汁 ブルーン	100 cc
7 21	土	焼きおにぎり		そばろ丼 お浸し キャベツのみそ汁	ブルーン	
9 23	月	甘みそ五平餅風	牛	ごはん 白身魚の煮つけ れんこんのカレー炒め	豆腐スープ 果物	牛
10 24	火	焼きおにぎり		ごはん ホイコーロー 中華風きゅうり	野菜スープ ブルーン	
11 25	水	フライドポテト風	乳	納豆ごはん 鮭のねぎみそ焼き 甘酢漬け	大根のみそ汁 果物	乳
12 26	木	ぼたぼた焼き風おにぎり		ピピンバ ツナあえ 春雨スープ	果物	
13 27	金	焼き芋	牛	ごはん 中華風ローストチキン 小松菜の華風あえ	じゃが芋のみそ汁 果物	牛
14 28	土	ライスお焼き		きな粉ごはん 豆腐の野菜あん 豚汁	ブルーン	



2022年 5月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは3、5倍粥です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは5倍～3、5倍粥です。果物はすりりんご（加熱）です。

◎おかゆは5倍～7倍粥です。果物はすりりんご（加熱）です。

◎おかゆは10倍粥です。

		11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ
		午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食
2	月	うどんのトマトクリーム煮 じゃが芋のチーズ煮 わかめスープ	軟飯 果物 肉団子のあんかけ みそ汁	うどんのトマトクリーム煮 じゃが芋のチーズ煮 わかめスープ	おかゆ すりりんご 肉団子のあんかけ みそ汁	トマトリゾット じゃが芋のチーズ煮 キャベツスープ	おかゆ すりりんご ささみ挽きのあんとし みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト キャベツと人参の裏ごし
16	月	わかめうどん 肉団子の香味煮 煮野菜	納豆ごはん ヨーグルトかけ 含め煮 みそ汁	わかめうどん 肉団子の香味煮 煮野菜	納豆粥 ヨーグルトかけ 含め煮 みそ汁	スープおじや ささみ挽きのあんとし 煮野菜	納豆粥 ヨーグルトかけ つぶし煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 青菜とキャベツの裏ごし
17	火	軟飯 みそ汁 白身魚の香味煮 酢の物	トースト 果物 豆腐のケチャップ煮 ベジタブルスープ	おかゆ みそ汁 白身魚の香味煮 酢の物	おかゆ すりりんご 豆腐のケチャップ煮 ベジタブルスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のつぶし煮 しらす入りおろし煮	おかゆ すりりんご 豆腐のあんとし ベジタブルスープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参とかぶの裏ごし
18	水	軟飯 白身魚と野菜のみそ煮 わかめスープ	ミルクライス 果物 さつまいも煮 オニオンスープ	おかゆ 白身魚と野菜のみそ煮 わかめスープ	ミルク粥 すりりんご さつまいも煮 オニオンスープ	おかゆ 鶏汁 白身魚と野菜のみそ煮 豆腐スープ	ミルク粥 すりりんご さつまいものつぶし煮 オニオンスープ	おかゆ 白身魚の野菜あん 野菜スープ
19	木	軟飯 クリームスープ ひき肉と野菜のケチャップ煮 野菜あえ	トースト 果物 納豆のポテト焼き みそ汁	おかゆ クリームスープ ひき肉と豆腐のケチャップ煮 野菜あえ	おかゆ すりりんご 納豆のポテト焼き みそ汁	おかゆ ミルクスープ ささみ挽きのあんとし おろし煮	おじや すりりんご 納豆入りマッシュポテト みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 玉葱と人参の裏ごし
6	金	ドリア フレンチあえ かぶのスープ	軟飯 果物 洋風肉じゃが みそバタースープ	ドリア フレンチあえ かぶのスープ	おかゆ すりりんご 洋風肉じゃが みそバタースープ	ミルクドリア おろし煮 かぶのスープ	おかゆ すりりんご じゃがいもの煮もの みそミルクスープ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 かぶとキャベツの裏ごし
7	土	五目うどん 白身魚のチーズ煮 煮野菜	軟飯 果物 じゃが芋の肉みそ煮 野菜スープ	五目うどん 白身魚のチーズ煮 煮野菜	おかゆ すりりんご じゃが芋の肉みそ煮 野菜スープ	五目スープおじや 白身魚のほぐしチーズ煮 煮野菜	おかゆ すりりんご じゃが芋のつぶしみそ煮 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 青菜とキャベツの裏ごし
9	月	きな粉ごはん みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	やわらか焼きうどん しらす入り野菜煮 青菜スープ 果物	きな粉粥 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	やわらか焼きうどん しらす入り野菜煮 青菜スープ すりりんご	きな粉粥 みそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 煮浸し	おじや すりりんご しらす入り野菜煮 青菜スープ	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 大根と青菜の裏ごし
10	火	軟飯 みそ汁 ひき肉と豆腐のみそ煮 しらす入り煮浸し	軟飯 果物 白身魚の野菜あん ポテトスープ	おかゆ みそ汁 ひき肉と豆腐のみそ煮 しらす入り煮浸し	おかゆ すりりんご 白身魚の野菜あん ポテトスープ	おかゆ みそ汁 豆腐とささみのつぶし煮 しらす入り煮浸し	おかゆ すりりんご 白身魚の野菜あん ポテトスープ	おかゆ 白身魚の野菜あん 野菜スープ
11	水	ケチャップヌードル おろしあえ 野菜スープ	しらすごはん 果物 豆腐のみそ煮 みそ汁	ケチャップヌードル おろしあえ 野菜スープ	しらす粥 すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	トマトリゾット おろし煮 野菜スープ	しらす粥 すりりんご 豆腐の肉みそ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 人参とキャベツの裏ごし
12	木	軟飯 みそ汁 白身魚の香味みそ煮 しらす和え	ミルクライス ヨーグルトかけ 豆腐の野菜あん キャベツスープ	おかゆ みそ汁 白身魚の香味みそ煮 しらす和え	ミルク粥 ヨーグルトかけ 豆腐の野菜あん キャベツスープ	おかゆ みそ汁 白身魚の香味みそ煮 しらす煮	ミルク粥 ヨーグルトかけ 豆腐の野菜あん キャベツスープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 青菜とキャベツの裏ごし
13	金	トースト ホワイトシチュー 白身魚のケチャップ煮 野菜あえ	納豆ごはん 果物 けんちん煮 みそ汁	おかゆ ホワイトシチュー 白身魚のケチャップ煮 野菜あえ	納豆粥 すりりんご けんちん煮 みそ汁	おかゆ ポテトミルクスープ 白身魚のほぐし煮 おろし煮	納豆粥 すりりんご けんちん煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 大根と青菜の裏ごし
14	土	軟飯 みそ汁 豆腐の野菜あん ナムル	トースト 果物 ポトフ ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 豆腐の野菜あん ナムル	おかゆ すりりんご ポトフ ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 豆腐の野菜あん 煮野菜	おかゆ すりりんご ポトフマッシュ ジュリアンスープ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 人参とキャベツの裏ごし

- ★ 午前と午後を入れ替えることもあります。
- ★ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きしてから)使用します。
- ★ ホワイトソース系は牛乳でなく鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。

