

2021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	
土	1 五目うどん 15 白身魚煮 29 煮野菜	チーズリゾット 果物 ささみ挽きと野菜の炒め煮 みそ汁	五目うどん 白身魚煮 煮野菜	チーズ粥 すりりんご ささみ挽きと野菜の炒め煮 みそ汁	五目スープおじや 白身魚のほぐし煮 煮野菜	チーズ粥 すりりんご ささみ入り煮野菜 みそ汁	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 玉葱と青菜の裏ごし	
月	17 軟飯 わかめスープ 31 肉団子のあんかけ ポテトのミルク煮	和風うどん 果物 豆腐のチーズ煮 二色野菜	おかゆ わかめスープ 肉団子のあんかけ ポテトのミルク煮	和風うどん すりりんご 豆腐のチーズ煮 二色野菜	おかゆ キャベツスープ ささみ挽きのくず煮 ポテトのミルク煮	和風スープおじや すりりんご 豆腐のチーズ煮 二色野菜	おかゆ すり豆腐の野菜あん 野菜スープ	
火	18 みそうどん 白身魚のくず煮 きな粉和え	軟飯 果物 じゃがいもの野菜あん 豆腐スープ	みそうどん 白身魚のくず煮 きな粉和え	おかゆ すりりんご じゃがいもの野菜あん 豆腐スープ	みそスープおじや 白身魚のくず煮 きな粉和え	おかゆ すりりんご じゃがいもの野菜あん 豆腐スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚の野菜あん キャベツと人参の裏ごし	
水	19 軟飯 みそけんちん汁 白身魚のみそ煮 煮びたし	茶飯 ヨーグルトかけ 納豆ポテト 野菜スープ	おかゆ みそけんちん汁 白身魚のみそ煮 煮びたし	茶粥 ヨーグルトかけ 納豆ポテト 野菜スープ	おかゆ みそけんちん汁 白身魚のほぐしみそ煮 煮びたし	茶粥 ヨーグルトかけ 納豆入りマッシュポテト 野菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 大根とキャベツの裏ごし	
木	6 トースト クリームスープ 20 豆腐のケチャップ煮 野菜和え	軟飯 果物 肉じゃが みそ汁	おかゆ クリームスープ 豆腐のケチャップ煮 野菜和え	おかゆ すりりんご 肉じゃが みそ汁	おかゆ ミルクスープ 豆腐のあんどじ おろし煮	おかゆ すりりんご じゃがいもの煮物 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	
金	7 軟飯 みそ汁 21 白身魚のつや煮 和風和え	ミルクライス 果物 豆腐の野菜あん チキンスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のつや煮 和風和え	ミルク粥 すりりんご 豆腐の野菜あん チキンスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のほぐし煮 しらす入りおろし煮	ミルク粥 すりりんご 豆腐の野菜あん チキンスープ	おかゆ 白身魚の野菜あん 野菜スープ	
土	8 軟飯 みそ汁 22 かぼちゃの野菜あん 二色野菜	トースト 果物 豆腐のミルクみそ 玉葱スープ	おかゆ みそ汁 かぼちゃの野菜あん 二色野菜	おかゆ すりりんご 豆腐のミルクみそ 玉葱スープ	おかゆ みそ汁 かぼちゃの野菜あん 二色野菜	おかゆ すりりんご 豆腐のミルクみそ 玉葱スープ	おかゆ 野菜スープ マッシュパンパンキン キャベツと玉葱の裏ごし	
月	10 しらす入り青菜ごはん 24 白身魚煮 野菜の炒め煮 みそ汁	トースト ヨーグルトかけ 豆腐のケチャップ煮 ベジタブルスープ	しらす入り青菜粥 白身魚煮 野菜の炒め煮 みそ汁	おかゆ ヨーグルトかけ 豆腐のケチャップ煮 ベジタブルスープ	しらす入り青菜粥 白身魚のほぐし煮 野菜煮 みそ汁	おかゆ ヨーグルトかけ 豆腐のあんどじ ベジタブルスープ	おかゆ 白身魚の野菜あん 野菜スープ	
火	11 きな粉ごはん みそ汁 25 木の葉焼き 煮びたし	トースト 果物 肉豆腐 青菜スープ	きな粉粥 みそ汁 木の葉焼き 煮びたし	おかゆ すりりんご 肉豆腐 青菜スープ	きな粉粥 みそ汁 具入りマッシュポテト 煮びたし	おかゆ すりりんご 豆腐のそぼろ煮 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	
水	12 ケチャップヌードル 26 おろし和え 野菜スープ	大豆入りとろろごはん さつまいものスティック煮 納豆汁 果物	ケチャップヌードル おろし和え 野菜スープ	大豆入りとろろ粥 すりりんご さつまいものあられ煮 納豆汁	トマトリゾット おろし煮 野菜スープ	とろろ粥 すりりんご さつまいものつぶし煮 納豆汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 人参とキャベツの裏ごし	
木	13 軟飯 みそ汁 27 白身魚のりんご煮 しらす和え	けんちんうどん 果物 じゃがいもの甘酢煮 キャベツ煮	おかゆ みそ汁 白身魚のりんご煮 しらす和え	けんちんうどん すりりんご じゃがいもの甘酢煮 キャベツ煮	おかゆ みそ汁 白身魚のりんご煮 しらす煮	スープおじや すりりんご じゃがいものつぶし煮 キャベツ煮	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト かぶと青菜の裏ごし	
金	14 ドリア 28 フレンチ和え 豆腐スープ	あんかけうどん 果物 豆腐のみそ煮 紅白煮	ドリア フレンチ和え 豆腐スープ	あんかけうどん すりりんご 豆腐のみそ煮 紅白煮	ミルクドリア おろし煮 豆腐スープ	あんかけすーぶおじや 豆腐のみそ煮 すりりんご 紅白つぶし煮	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参と玉葱の裏ごし	

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。





2021年 5月予定献立表

緑の家保育園

曜日	日にち	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)	ま(かや体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
土	1 15 29	1才児 2才児 クラス	ちゃんぽん風うどん	おかかチーズおにぎり	豚もも小間 ぶたベーコン 油揚げ 白身魚 牛乳 削り 節 チーズ	うどん サラダ油 片栗粉 ごま じゃがいも 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 ごまつな しょうが りんご みしょうかん
			白身魚の南部焼き 果物 粉ふきいも				
月	17 31		中華丼	17日:ココアロールパン 31日:黒糖蒸しパン	豚もも小間 豆腐 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 片栗粉 ごま油 全粒粉 砂 糖	にんじん たまねぎ キャベ ツ 干しいたけ きゅうり こんぶ わかめ 根深ねぎ ほうれんそう りんご
			キュウリの浅漬け わかめスープ				
火	18		みそうどん	中華風炊きおこわ	豚もも小間 油揚げ みそ さわら 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 す りごま もち米 はいが精米 ごま油	にんじん ごぼう 干しい たけ 根深ねぎ ごまつな しょうが ほうれんそう キャ ベツ たけのこ(水煮) み しょうかん
			さわらの照り焼き ごま和え				
水	19 遠足		胚芽米ごはん	こいのぼりコロッケ	さば みそ 削り節 鶏むね 小間 豆腐 牛乳 さけ	米 はいが精米 砂糖 サラ ダ油 じゃがいも 米粉 米 パン粉	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう 干しいたけ ほうれんそう たまねぎ りんご
			さばのみそ煮 けんちん汁 おかかサラダ				
木	6 20	牛	食パン オニオンスープ	かやくおにぎり	鶏もも切り身 ぶたベーコン 牛乳 油揚げ	食パン マーメレード サラ ダ油 じゃがいも はちみつ 米 はいが精米	にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう 干しいたけ ごぼう さやいんげん 焼き のり みしょうかん
			鶏肉のマーメレード焼き マセドアンサラダ				
金	7 21		胚芽米ごはん	みかんミルクプリン	あじ しらす 豆腐 みそ 牛 乳 調理用牛乳 クリーム	米 はいが精米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 小 町ふ グラニュー糖	しょうが わかめ にんじん きゅうり キャベツ 根深ね ぎ ほうれんそう みかん缶 そらまめ りんご
			あじのから揚げ 和風サラダ 玉葱と麩のみそ汁				
土	8 22	乳	胚芽米ごはん	シュガーラスク	豚もも小間 まぐろ 豆腐 みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 片 栗粉 ごま油 食パン パ ター グラニュー糖	かぼちゃ さやいんげん こ まつな キャベツ たまねぎ ほうれんそう みしょうかん りんご
			小松菜の華風和え かぼちゃと豚肉のあんじ 豆腐とねぎのみそ汁				
月	10 24	100cc	わかめごはん	メキシカンサンド	生さけ 削り節 油揚げ み そ 牛乳 ぶたひき肉	米 はいが精米 さつまいも 食パン パター サラダ油 砂糖 片栗粉	わかめ ごまつな キャベツ にんじん たまねぎ トマト ビュレ レーズン みしょう かん
			お浸し 鮭の塩焼き さつまいもと揚げのみそ汁				
火	11 25		きな粉ごはん	カレー炒飯	きなこ 鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 豚もも小間	米 はいが精米 砂糖 じゃ がいも サラダ油 片栗粉	たまねぎ にんじん グリン ピース だいこん ほうれん そう りんご 根深ねぎ ピーマン ブルーン
			果物 新じゃがのそぼろ煮 大根と揚げのみそ汁				
水	12 26		トマトクリームパスタ	梅しらすおにぎり	豚もも小間 調理用牛乳 ナ チュラルチーズ 粉チーズ ぶたベーコン 鶏ひき肉 牛 乳 しらす 削り節	パスタ オリーブ油 砂糖 バター 薄力粉 サラダ油 米 はいが精米 ごま	たまねぎ にんじん トマト ビュレ コーン キャベツ きゅうり グリンピース かぶ かぶ(菜) 梅干し 焼きのり みしょうかん
			コーンサラダ 春野菜のスープ				
木	13 27		胚芽米ごはん	かしわ餅風	めかじき しらす 油揚げ みそ 牛乳 豆腐 あずき	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 米粉 白玉粉 グラ ニュー糖	しょうが キャベツ にんじん わかめ きゅうり かぶ た まねぎ ほうれんそう りん ご
			酢の物 かじき鮭の和風ステーキ かぶと揚げのみそ汁				
金	14 お誕生会		チキンカレーライス	お誕生ケーキ	鶏もも小間 調理用牛乳 豆腐 牛乳 クリーム	米 はいが精米 サラダ油 バター 薄力粉 はちみつ グラニュー糖	たまねぎ にんじん 赤ピー マン ピーマン トマトビュ レ りんご きゅうり キャベ ツ レーズン わかめ 根深 ねぎ ほうれんそう みしょう
			フレンチサラダ 果物 豆腐スープ				
金	28		チキンカレーライス	パイナップルケーキ	鶏もも小間 調理用牛乳 豆腐 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 バター 薄力粉 はちみつ 全粒粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマ ン トマトビュレ りんご きゅうり キャベツ レーズン わかめ 根深ねぎ ほうれ んそう みしょうかん
			フレンチサラダ 豆腐スープ				

※19(水)は遠足です。ひまわり・たんぽぽ・すみれ組のお家は、お昼ごはんのお弁当をご用意ください。

	(平均)				
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	糖質 (g)	食塩 (g)
3.45才児	571	21.8	15.8	85.4	2.3



2021年 5月

補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食		夕食	
土	1 15 29	みそ焼きおにぎり	牛 乳 100 cc	ごはん 果物 高野豆腐と鶏団子の煮物 わかめと玉ねぎのみそ汁	牛 乳 100 cc
月	17 31	焼き芋		ごはん ポテトスープ 豚肉のはちみつみそ フレンチサラダ 果物	
火	18	フライドポテト風		ピラフ 果物 ツナ和え 豆腐スープ	
水	19	チキンライス風おにぎり		ごはん 大根のみそ汁 中華風ローストチキン じゃが芋のソティ 果物	
木	6 20	ふかし芋		ごはん 玉葱のみそ汁 ぶりの塩焼き 果物 納豆和え	
金	7 21	甘みそ五平餅風		ごはん みそけんちん汁 すき焼き風煮 果物 ブロッコリーソティ	
土	8 22	ライスお焼き		ごはん 野菜椀 白身魚のトマト煮 果物 お浸し	
月	10 24	しらすポテト		炒飯 切干大根とツナのサラダ 中華風スープ 果物	
火	11 25	みそたんぽ		ごはん かぶと豆腐のスープ 青椒肉絲 さつまいもの甘辛煮 果物	
水	12 26	ライスお焼き		ごはん 果物 さばのみそ煮 野菜の甘酢あえ	
木	13 27	ぼたぼた焼き風焼きおにぎり		ポークライス 果物 フレンチサラダ もやしスープ	
金	14 28	マカロニきな粉		ごはん キャベツと揚げのみそ汁 かじき鮭の和風マリネ 青菜とえのきのソティ 果物	

