

## 5月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	鯉のぼりカレー フルーツヨーグルト	ミルク 鯉のぼりクッキー	米 小麦粉 じゃが芋 カレールー ホットケーキミックス 砂糖 バター	キビナゴ 豚肉 レバー 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	南瓜 人参 玉葱 にんにく 生姜 桃	フルーツ
2	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば 塩 醤油 トンカツソース 菜種油 パン	豚肉 ミルク	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 木くらげ ネギ バナナ	フルーツ
7	木	パン グラタン 鶏サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	ロールパン 米 塩 醤油 バター マカロニ	鮭 鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク チーズ	小松菜 レタス トマト きゅうり しめじ 人参 玉葱 焼きのり りんご	フルーツ
8	金	納豆ご飯 ゴーヤーチャンプルー みそ汁 スヌイ フルーツ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 みそ 酢 菜種油 バター ミロ	豆腐 豚肉 卵 ミルク 油揚げ 納豆	ゴーヤー きゅうり ネギ トマト 人参 玉葱 もずく レモン オレンジ	フルーツ
9	土	親子丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 菜種油	鶏肉 卵 ミルク	ネギ 人参 玉葱 バナナ	フルーツ
11	月	ご飯 チンゲンのビーフあんかけ もずくの春巻き かき玉汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 コーンフレーク 春巻き皮 砂糖 醤油 かたくり粉 ごま油	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン 冬瓜 ネギ 人参 にはら もずく 水菜 しいたけ トマト スイカ	フルーツ
12	火	あわご飯 魚のから揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク サンドウィッチ	米 あわ じゃが芋 食パン マヨネーズ	白身魚 ベーコン チーズ 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 人参 きゅうり 玉葱 しめじ 茸 トマト パセリ りんご	フルーツ
13	水	あわご飯 ハンバーグ レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ H・M ミロ 酢 醤油 バター みそ	レバー 豚肉 煮干し ミルク 生クリーム	南瓜 もやし パプリカ ブロッコリー わかめ にはら 人参 玉葱 オレンジ	フルーツ
14	木	茄子とトマトのスパゲティ にながサラダ スープ フルーツ	ミルク みそおにぎり	スパゲティ 砂糖 米 ごま デミグラスソース 醤油 オリーブ油	豆腐 豚肉 ベーコン 鶏ガラ ミルク	になが菜 トマト レタス ピーマン 茄子 長ネギ 人参 焼きのり バイン	フルーツ
15	金	<b>弁当会</b>	ミルク ソーセージのパイロール	パイシート トマトケチャップ	ウインナー ミルク		フルーツ
16	土	ゴーヤー丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 塩 醤油 パン	豚肉 卵 ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 バナナ	フルーツ
18	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ フルーツ	ミルク オートミールクッキー	米 小麦粉 オートミール チョコ ケチャップ マヨネーズ バター	牛肉 ミルク	人参 玉葱 きゅうり マッシュルーム パプリカ りんご	フルーツ
19	火	あわご飯 カレイのから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 三温糖 小麦粉 みそ さつまいも 菜種油	カレイ 油揚げ ミルク	ごぼう へちま ブロッコリー 人参 パプリカ ネギ りんご	フルーツ
20	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク おにぎり	中華めん 酢 砂糖 醤油 小麦粉 ごま油 米	鶏肉 豚肉 卵 ミルク	きゅうり 人参 ネギ 塩昆布 きざみのり りんご	フルーツ
21	木	グファン(ご飯) アーサ入りウカライリチー チンクワー(南瓜の茶巾) 中身汁 ナイムン(フルーツ)	ミルク タンナファクル	米 あわ 小麦粉 黒糖 塩 醤油 かたくり粉 菜種油	おから 豚肉 卵 鶏ガラ カステラかまぼこ ミルク	南瓜 人参 もやし 長ネギ こんにゃく アーサ しいたけ たけのこ オレンジ	フルーツ
22	金	<b>誕生会</b>	カルピス パースデーケーキ	米 酢 砂糖 ごま 塩 ケーキ 菜種油	白身魚 卵 あさり 枝豆 ミルク	小松菜 絹さや 人参 コーン かんぴょう しいたけ のり ぶどう	フルーツ
23	土	野菜ごろごろキーマカレー フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 カレールー パン 菜種油	合挽肉 ミルク	茄子 トマト ピーマン 人参 しめじ 茸 玉葱 バナナ	フルーツ
25	月	あわご飯 肉じゃが トマトとスティックチーズ みそ汁 フルーツ	ミルク さつまいものあげだんご	米 あわ 白玉粉 さつまいも みそ じゃが芋 菜種油	豚肉 豆腐 チーズ 煮干し ミルク	トマト 小松菜 人参 玉葱 グリーンピース こんにゃく りんご	フルーツ
26	火	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 白みそ 砂糖 ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ガラ 豚だし骨 ミルク	ゴーヤー 人参 ネギ にはら 塩昆布 オレンジ	フルーツ
27	水	あわご飯 魚のピカタ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら	米 あわ 小麦粉 みそ 菜種油 バター オリーブ油	白身魚 豆腐 卵 煮干し ミルク	水菜 もやし パプリカ 人参 もずく エリンギ にはら ネギ りんご	フルーツ
28	木	あわご飯 鶏南蛮のタルタルソースかけ 中華和え 中華スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春雨 かたくり 酢 砂糖 醤油 ビスケット マヨネーズ ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン きゅうり トマト えのき茸 わかめ アガー 生姜 パイン	フルーツ
29	金	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ 巻き麩 酢 三温糖 ビスケット ストロベリーソース バター	豚肉 厚揚げ 煮干し ゼラチン ヨーグルト 生クリーム ミルク	冬瓜 人参 チンゲン きゅうり ネギ ところてん 昆布 こんにゃく スイカ	フルーツ
30	土	人参にら丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン 菜種油	卵 豚肉 かつおぶし ミルク	人参 にはら バナナ	フルーツ

## 元気におよげ 鯉のぼり

5月の真っ青な空に 鯉のぼりが元気よくおよいでいます。 鯉は ザーザー 流れ落ちる滝を登って 竜になると思われていた

魚です。 みなさんが 鯉のように元気に育ってほしいと、鯉のぼりをたてるようになったのだそうです。

好き嫌いせず何でも食べて、弱い人には やさしく、悪いことには 勇気を持って立ち向かっていける子になって下さい。

## 5 月 離乳食 予定献立表 ( 期 )

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	おやつ	
				中 期	後 期
1	金	白身魚のだし煮 野菜のきざみ煮 みかんヨーグルト 人参と卵のスープ	白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮 みかんヨーグルト 人参と卵のスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
2	土	野菜と豚肉の軟らか煮ソーメン ネギと卵の清し汁	野菜と豚肉のぼってり煮ソーメン ネギと卵黄の清し汁	みそ味 野菜粥 みそ味 野菜おじや	
7	木	鶏のクリーム煮 野菜きざみサラダ 小松菜と人参のスープ	みじん鶏のクリーム煮 野菜のみじんサラダ 小松菜と人参のスープ	鮭と小松菜の雑炊 鮭と小松菜のおじや	
8	金	豆腐ステーキ ゴーヤーと人参の卵とじ 玉葱とネギの清し汁	豆腐のころころステーキ 玉葱とネギの清し汁 みじんゴーヤーと人参の卵黄とじ	つぶしポテト バター少なめバイクドポテト	
9	土	親子と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	鶏と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	砂糖減 よれよれマフィン 砂糖減 ブチマフィン	
11	月	水餃子(豚肉、人参、にら) チンゲンの煮浸し かき玉汁	鶏肉と人参のみじん煮 チンゲンのみじん煮 かき玉汁	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク	
12	火	魚とブロッコリーのチーズ焼き ポテトサラダ オニオンスープ	煮魚のほぐしとブロッコリーのたき合わせ みじんポテトサラダ オニオンスープ	パンのチーズ煮 ブチ チーズサンド	
13	水	鶏レバーのあんかけ きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レバーのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	紅芋のつぶし 紅芋のきな粉団子	
14	木	茄子とトマト入りスパゲティのスープ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	茄子とトマト入りスパゲティのどろどろ煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	みそ味 ぼってり粥(人参、レタス入り) みそ味 おじや(人参、レタス入り)	
15	金	カレイのムニエル 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう へちまのみそ味	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 へちまのみそ汁	黒糖風味オートミールミルク煮 黒糖風味オートミールミルク煮	
16	土	豚肉とゴーヤー人参入りおじや 卵と豆腐の清し汁	鶏肉とゴーヤー人参入り雑炊 卵黄の清し汁	アガラサーのきざみ ブチふっくらアガラサー	
18	月	牛肉と野菜入りトマト風味 軟らかスティックサラダ 野菜スープ	鶏肉と野菜入りみじんトマト風味 軟らかきざみサラダ 野菜スープ	つぶし芋 軟らか焼き芋	
19	火	パンプキンレバー ひじき、大豆、人参軟らか煮 へちまと豆腐の清し汁	みじんパンプキンレバー ひじき、大豆、人参みじん煮 へちまと豆腐の清し汁	おろし人参入り蒸しパン 人参入り蒸しパン	
20	水	煮込みそば ささ身のレモンソースかけ 小松菜と人参の卵とじ	みじん煮込みそば みじんささ身のレモン風味 小松菜と人参のそぼろ卵黄	ぼろぼろ雑炊 おじや	
21	木	人参、もやし、アオサの卵とじ いり粉と長ネギの清し汁 南瓜の茶巾	みじん人参、もやし、アオサの炒め卵黄 南瓜の軟らか煮 いり粉と長ネギの清し汁	黒糖減しっとりタンナファクル 黒糖減ブチタンナファクル	
22	金	誕生会	誕生会	スポンジのミルクかけ ふっくらスポンジケーキ	
23	土	しめじ抜き 野菜キーマシチュー	しめじ抜き 野菜みじんキーマシチュー	ジャム(減)サンドのきざみ ブチジャム少々サンド	
25	月	こんにやく抜き軟らか肉じゃが トマトのチーズ焼き 小松菜と豆腐の清し汁	こんにやく抜きみじん肉じゃが煮 トマトのチーズ煮 小松菜の清し汁	さつま芋のつぶし煮 さつま芋の軟らか煮	
26	火	煮込みそば ゴーヤーの白和え(人参入り) さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え(人参入り) さつま芋の煮つぶし	雑炊 おじや	
27	水	煮魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	ほぐし魚のオレンジソースかけ 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	人参入り蒸しパン 人参入り蒸しパン	
28	木	鶏のタルタルソースかけ きゅうりとトマトのきざみみね チンゲンのスープ	みじん鶏の炒卵黄かけ きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
29	金	こんにやく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し 麩とネギの清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け チンゲンの煮付け 麩とネギの清し汁	みじんバナナヨーグルト きざみバナナヨーグルト	
30	土	人参にら粥(卵と豚肉入り) 麩のお汁	人参にらぼってり粥(卵黄と豚肉入り) 麩のお汁	トマト卵黄入りパン粥 トマト卵のブチサンド	

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

5月の真っ青な空に 鯉のぼりが元気よくおよいでいます。

いかがでしょうか？ 保育園の給食に慣れてきましたでしょうか？

モグモグ、ゴックンも何となくできるようになりましたでしょうか？

この頃の乳児は個人差がとてもあります。

その子の発育や食欲に合わせて無理強いせず、ひと品、ひと品 増やしていきましょう。