

## 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 ジャが芋 カレールウ ホットケーキミックス	ウインナー 豚肉 レバー 卵 ヨーグルト ミルク	南瓜 人参 玉葱 にんにく フルーツカクテル	フルーツ
2	土	焼きそば フルーツ	ミルク せんべい	焼きそば用そば せんべい トンカツソース 菜種油	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	麦茶 鮭にぎり	ロールパン 米 塩 醤油 マカロニ バター	鮭 鶏ささみ 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 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	ミルク ベイクドポテト	米 ジャが芋 砂糖 醤油 みそ 酢 菜種油 バター	豆腐 豚肉 卵 納豆 かつお節 油揚げ ミルク	ゴーヤー きゅうり ネギ トマト 人参 玉葱 もずく オレンジ	フルーツ
9	土	小松菜丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 パン かたくり粉	鶏肉 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	ミルク コーンフレーク	米 コーンフレーク 春巻き皮 かたくり粉 ごま油	牛肉 卵 鶏ガラ 豚挽肉 ミルク	チンゲン 冬瓜 ネギ 人参 もずく しいたけ オレンジ	フルーツ
12	火	あわご飯 魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ ジャが芋 バター マヨネーズ ミロ 水あめ	白身魚 生クリーム 鶏ガラ ミルク	人参 きゅうり 玉葱 トマト りんご	フルーツ
13	水	あわご飯 ハンバーグ レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 あわ さつま芋 三温糖 白玉粉 みそ ジャが芋	レバー 豚肉 卵 かつお節 ミルク	もやし パプリカ にら 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 ながなサラダ スープ フルーツ	麦茶 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	なが菜 トマト レタス ピーマン 茄子 長ネギ 人参 パイン	フルーツ
15	金	弁当会	麦茶 ヨーグルトパイ	ビスケット バター 砂糖 ストロベリーソース	ヨーグルト ミルク ゼラチン		フルーツ
16	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 パン	油揚げ ミルク	ネギ わかめ 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 野菜スープ フルーツ	ミルク 焼き芋	米 さつま芋 小麦粉 トマトケチャップ マヨネーズ	牛肉 卵 鶏ガラ ミルク	小松菜 人参 玉葱 きゅうり パプリカ きゅうり りんご	フルーツ
19	火	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ 小麦粉 三温糖 ごま みそ パン	カレイ 油揚げ かつお節 卵 ミルク	ごぼう へちま プロッコリー 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	麦茶 いなり寿司	中華めん 酢 砂糖 醤油 ごま油 米 ごま	鶏肉 ハム 卵 いなり用揚げ	きゅうり きざみのり りんご	フルーツ
21	木	グファン(ご飯) 中身汁 アーサ入りウカライリチー チンクワー(南瓜の茶巾) 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 菜種油	豚中身 おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク カステラカマボコ	南瓜 人参 もやし 長ネギ アーサ しいたけ オレンジ	フルーツ
22	金	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 砂糖 塩 ごま ケーキ 菜種油	白身魚 卵 あさり 枝豆 ミルク	小松菜 いんげん 人参 かんぴょう しいたけ 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 ジャが芋 カレールウ パン 菜種油	豚挽肉 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 スティックチーズ みそ汁 フルーツ	ミルク アガラサー	米 あわ 白玉粉 さつま芋 じゃが芋 強力粉 粉黒糖	牛肉 豆腐 チーズ かつお節 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	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば さつま芋 塩 米 白みそ ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ガラ 豚だし骨	ゴーヤー 人参 ネギ にら ひじき オレンジ	フルーツ
27	水	あわご飯 魚のムニエル 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	麦茶 もずく天ぷら	米 あわ 小麦粉 みそ 菜種油 バター	白身魚 豆腐 卵 かつお節	水菜 もやし パプリカ 人参 もずく エリンギ にら 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	麦茶 ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春雨 かたくり 酢 砂糖 ビスケット マヨネーズ	鶏肉 卵 鶏ガラ	チンゲン きゅうり トマト えのき茸 わかめ アガー 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 オートミールクッキー	米 あわ 巻き麩 酢 三温糖 オートミール チョコ バター	豚肉 厚揚げ 卵 かつお節	冬瓜 人参 チンゲン きゅうり ところてん 昆布 スイカ	フルーツ
30	土	もずく丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 塩 醤油 パン 砂糖 かたくり粉	豚肉 ミルク	もずく ピーマン パプリカ 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)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
1	金	野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト 清し汁	野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト 清し汁	白身魚のすり流し ピーマンとポテのどろどろ煮 りんごすりおろしヨーグルト 清し汁	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そば 清し汁	野菜と豚肉のぼってり煮そば 清し汁	白身魚のすり流し 人参と玉葱のつぶし煮 ピーマンとキャベツのどろどろ煮 清し汁	野菜おじや 調理パン
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	鶏のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参スープ	根菜と小松菜の雑炊 根菜と小松菜のおじや
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 ゴーヤーと人参のみじん煮	豆腐のすりつぶし煮 根菜のおろし煮 人参のマッシュ 玉葱とネギの清し汁	つぶしポテト バター少なめバイクドポテト
9	土	鶏肉と小松菜の軟飯丼 清し汁	鶏肉と小松菜の雑炊 清し汁	白身魚と小松菜のつぶし粥 人参ペースト 清し汁	野菜おじや 調理パン
11	月	豚肉、人参、にらのみじん煮 チンゲンの煮浸し 清し汁	豚肉と人参のみじん煮 チンゲンのみじん煮 清し汁	冬瓜と人参のおろし煮 水菜のペースト チンゲンのどろどろ煮 清し汁	つぶしコーンフレークインミルク 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	煮魚とブロッコリーのつぶし煮 トマトペースト マッシュポテトサラダ オニオンスープ	砂糖減 よれよれマフィン 砂糖減 プチマフィン
13	水	豚レバーのあんかけ きざみハンバーグ 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	豚レバーのくず煮 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	鶏のペースト ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろどろ煮 南瓜とじゃが芋の清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋
14	木	トマト入りスパゲティの軟らか煮 人参とピーマンの白和え 長ネギのスープ	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	スパゲティのつぶし煮 ピーマンの白和え 玉葱のどろどろ煮 清し汁	ぼってり粥(人参、玉葱入り) おじや(人参、玉葱入り)
15	金	弁当会			野菜おじや 蒸しパン
16	土	きざみうどん	軟らか煮込みうどん	魚の軟らか煮 野菜入りすりつぶし煮 清し汁	根菜入りおじや 調理パン
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	豚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	魚と野菜入りすりつぶしトマト風味 きゅうりとパプリカのすりおろし煮 野菜スープ	つぶし芋 軟らか焼き芋
19	火	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	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ へちまのみそ汁	野菜おじや 調理パン
20	水	きざみ中華そば 鶏肉の軟らか煮 小松菜と人参の卵とじ	みじん煮込みそば みじん鶏肉のレモン風味 小松菜と人参のそぼろ卵黄	どろどろそば 鶏肉のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	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	もやしどろどろ煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト 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 黒糖減プチタンナファクル
22	金	白身魚のきざみ煮 きざみ枝豆と小松菜の煮浸し 清し汁	魚のほぐし煮 小松菜と枝豆のみじん煮 清し汁	魚のどろどろ煮 根菜と小松菜ペースト 清し汁	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 野菜のケチャップ煮 清し汁	しめじ抜き 野菜のケチャップ煮 清し汁	白身魚のつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	野菜おじや 調理パン
25	月	こんにやく抜き軟らか肉じゃが トマトのチーズ煮 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 小松菜と豆腐の清し汁	白身魚のすり流し 根菜の軟らか煮 小松菜と豆腐の清し汁	アガラサーのきざみ プチふっくらアガラサー
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	ぼってりそば 人参のおろし煮 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	雑炊 おじや
27	水	魚の軟らか煮 水菜の清し汁 豆腐チャンプルー	魚のほぐし煮 水菜の清し汁 豆腐と人参パプリカのみじん煮	魚のすりつぶし 清し汁 人参のマッシュ 南瓜とじゃが芋のどろどろ煮	根菜入り粥 根菜入りおじや
28	木	鶏のタルタルソースかけ きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	みじん鶏の軟らか煮 きゅうりとトマトのみじん和え チンゲンのスープ	鶏のすりつぶし 南瓜ペースト 人参マッシュ 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	魚と大根のつぶし煮 チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ 清し汁	野菜入りおじや 蒸しパン
30	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜入り) 清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 清し汁	野菜(もずく、豚肉抜き)粥 清し汁	野菜おじや 調理パン

☆ 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。