

令和3年 5月予定献立表

ガジマル保育園

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	土	焼きそば フルーツ	ミルク きなこフレーク	焼きそば用そば 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 バナナ	フルーツ
6	木	鯉のぼりカレー ヨーグルトサラダ	ミルク クッキー	米 小麦粉 じゃが芋 カレールウ 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 えのき茸 バナナ 桃 みかん	フルーツ
7	金	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー スヌイ 豚汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ さつま芋 砂糖 醤油 里芋 みそ 酢 菜種油	豆腐 豚肉 卵 ミルク	ゴーヤー きゅうり 大根 ネギ トマト 人参 玉葱 もずく レモン オレンジ	フルーツ
8	土	きつねうどん 茹卵 フルーツ	ミルク 芋パン	うどん 醤油 パン 菜種油	卵 いなり揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ	フルーツ
10	月	スパゲティボンゴレ サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト 醤油 オリーブ油	鮭 合挽肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク あさり	カリフラワー ブロッコリー 茄子 エリンギ ピーマン 玉葱 りんご	フルーツ
11	火	あわご飯 肉じゃが きゅうりの和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	米 あわ 白玉粉 さつま芋 みそ じゃが芋 ケチャップ 菜種油	牛肉 豆腐 煮干し ミルク	わかめ 小松菜 人参 玉葱 グリーンピース こんにゃく オレンジ	フルーツ
12	水	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き 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 酢 砂糖 醤油 ケチャップ 春巻き皮 ビスケット ごま油	鶏肉 チーズ 鶏ガラ ミルク	水菜 セロリ ピーマン たけのこ エリンギ 生姜 アガー オレンジ バイン	フルーツ
13	木	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 春巻き皮 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 りんご	フルーツ
14	金	弁当会		小麦粉 砂糖 バター	卵 ミルク		フルーツ
15	土	ゴーヤー丼 フルーツ	ミルク フルーツゼリー	米 砂糖 菜種油 醤油	豚肉 卵 ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 バナナ	フルーツ
17	月	パン 鶏グラタン ごぼうサラダ わかめスープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン マカロニ じゃが芋 みそ 米 小麦粉 塩 醤油 バター	鶏肉 卵 豚肉 チーズ 鶏ガラ ハム ミルク	トマト きゅうり コーン 人参 玉葱 わかめ ごぼう のり オレンジ	フルーツ
18	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク マフィン	米 あわ 塩 醤油 強力粉 黒糖 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 人参 インゲン トマト 昆布 切干大根 オレンジ	フルーツ
19	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	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 昆布 コーン きざみのり りんご	フルーツ
20	木	グファン(ご飯) ウカライリチー(おから炒り煮) チンクワ(南瓜の煮付け) イチャ(イカ墨汁) 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	イカ おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 もやし 長ネギ しいたけ オレンジ	フルーツ
21	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ みそ 醤油 酢 小麦粉 黒糖 菜種油	鯖 油揚げ 卵 ベーコン 煮干し ミルク	人参 玉葱 にら 白菜 りんご	フルーツ
22	土	野菜ごろごろキーマカレー フルーツ	ミルク ジャムサンド	米 じゃが芋 カレールウ 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
24	月	あわご飯 鶏照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 黒ごま 巻き麩 砂糖 醤油 みそ	鶏肉 豆腐 ツナ 煮干し きな粉 ミルク	南瓜 もやし キャベツ 玉葱 人参 にんにく ピーマン りんご	フルーツ
25	火	あわご飯 カレイのから揚げ 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	カレイ チーズ 卵 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 レタス パセリ オレンジ	フルーツ
26	水	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 さつま芋 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 にら ひじき りんご	フルーツ
27	木	あわご飯 おからハンバーグ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 マヨネーズ 酢 醤油 コーンフレーク ごま油	レバー 豚肉 煮干し ミルク	南瓜 コーン トマト ブロッコリー わかめ きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	フルーツ
28	金	誕生会		米 酢 砂糖 ごま 塩 みそ 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 スイカ	フルーツ
29	土	もずく丼 フルーツ	ミルク きりんパン	米 塩 三温糖 醤油 パン 菜種油	豚肉 卵 ミルク	もずく ピーマン パプリカ にんにく ネギ バナナ	フルーツ
31	月	納豆ご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	ミロミルク バイクドポテト	米 あわ かたくり粉 じゃが芋 塩 砂糖 醤油 ごま油	ちくわ 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク 豆腐 納豆	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ のり えのき茸 にんにく オレンジ	フルーツ

管理栄養士 岸本弘子

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。

好き嫌いせずに何でも食べて、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。

令和 3年 5月 離乳食 予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	後 期 (かみかみ)	中 期 (もぐもぐ)	お や つ
				中 期 後 期
1	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
6	木	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
7	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	つぶし芋 軟らか焼き芋
8	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 プチマフィン
10	月	あさり抜きスパゲティのスープ煮 パセリ卵スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのきざみサラダ	あさり抜きみじんスパゲティのスープ煮 パセリ卵黄スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し	みじんネギ入り鮭粥 ネギ入り鮭おじや
11	火	こんにゃ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	こんにゃ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	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り
12	水	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ焼き 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ
13	木	こんにゃ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	こんにゃ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	ヨーグルト入りふくら蒸しパン ヨーグルト入り蒸しパン
14	金	弁当会	牛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
15	土	豚肉とゴーヤー人参入りおじや 卵と豆腐の清し汁	豚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 プチふくらアガラサー
17	月	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレパースラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 みじんレパースラダ ポテトスープ	納豆入りぼってり粥 納豆入り粥
18	火	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 昆布、こんにゃく、チキアギ抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐 小松菜の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	ソフトゴーヤクッキー(砂糖減) プチゴーヤクッキー(砂糖減)
19	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
20	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 黒糖減プチタンナファクル
21	金	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっとりクジムチ
22	土	しめじ抜き 野菜キーマンチュー	しめじ抜き 野菜みじんキーマンチュー	ジャム(減)サンドのきざみ プチジャム(減)サンド
24	月	鶏肉のきざみ軟らか煮 きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜と麩の清し汁	鶏肉のみじん軟らか煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜と麩の清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋
25	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 プチ チーズサンド
26	水	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	木	鶏レパールのあんかけ さざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レパールのくず煮 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	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
28	金	誕生会	ほぐし煮のぼってりトマト煮 小松菜のみじん煮 枝豆ペースト入り茶碗蒸し	スポンジのミルクかけ ふくらスポンジケーキ
29	土	もずく粥(もずく、豚肉、野菜、卵) 豆腐の清し汁	そぼろ粥(もずく抜き) 豆腐の清し汁	チーズ、トマトのパン粥 チーズトマトのプチサンド
31	月	豆腐の卵つけ焼き チンゲンと豚肉軟らか煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	豆腐のだし煮 チンゲンと豚肉のみじん煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	つぶしポテト バター少なめベイクドポテト

☆ 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。

管理栄養士 岸本弘子

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。