

# 令和3年5月予定献立表

## あじや保育園

| 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<br>フルーツ                                  | ミルク<br>調理パン         | 焼きそば用そば 塩 醤油<br>トンカツソース 菜種油 パン    | 豚肉<br>ミルク                       | キャベツ ピーマン 玉葱<br>木くらげ 人参 バナナ          | フルーツ       |
| 6  | 木  | 鯉のぼりカレー<br>フルーツヨーグルト                          | ミルク<br>鯉のぼりクッキー     | 米 じゃが芋 カレールウ<br>砂糖 バター 小麦粉        | キビナゴ 豚肉 レバー<br>ヨーグルト ミルク        | 南瓜 人参 玉葱 にんにく 生姜<br>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<br>豚汁 フルーツ                | ミルク<br>焼き芋          | 米 あわ さつまいも 醤油<br>みそ 酢 菜種油         | 豆腐 豚肉 卵<br>ミルク                  | ゴーヤー きゅうり トマト<br>人参 玉葱 もずく オレンジ      | フルーツ       |
| 8  | 土  | 鶏照り焼き丼<br>フルーツ                                | ミルク<br>調理パン         | 米 砂糖 醤油<br>パン                     | 鶏肉<br>ミルク                       | ネギ 人参 玉葱<br>バナナ                      | フルーツ       |
| 10 | 月  | スパゲティボンゴレ サラダ<br>スープ フルーツ                     | 麦茶<br>鮭にぎり          | スパゲティ トマトソース 塩<br>米 トマトペースト オリーブ油 | 鮭 豚肉 卵 チーズ<br>鶏ガラ ミルク あさり       | カリフラワー ブロッコリー<br>エリンギ 茄子 玉葱 りんご      | フルーツ       |
| 11 | 火  | あわご飯 肉じゃが 和え物<br>みそ汁 フルーツ                     | ミルク<br>さつまいも揚げ団子    | 米 あわ 白玉粉 さつまいも<br>みそ じゃが芋 菜種油     | 牛肉 豆腐<br>ミルク                    | 小松菜 人参 玉葱 わかめ<br>グリーンピース きゅうり 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<br>スープ フルーツ                | 麦茶 ビスケット<br>オレンジゼリー | 米 あわ 酢 砂糖<br>春巻き皮 ビスケット ごま油       | 白身魚 チーズ<br>鶏ガラ                  | セロリー ピーマン たけのこ<br>エリンギ オレンジ パイン      | フルーツ       |
| 13 | 木  | あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小<br>みそ汁 フルーツ                  | ミルク<br>マフィン         | 米 あわ 春巻き皮<br>ホットケーキミックス ミロ        | 豚肉 厚揚げ<br>生クリーム ミルク             | 冬瓜 人参 チンゲン きゅうり<br>とちろてん 昆布 りんご      | フルーツ       |
| 14 | 金  | 弁当会   | ミルク<br>クジムチ         | 芋くず<br>粉黒糖                        | きな粉<br>ミルク                      |                                      | フルーツ       |
| 15 | 土  | うどん<br>フルーツ                                   | ミルク<br>調理パン         | うどん 醤油 塩 砂糖<br>パン                 | 油揚げ 鶏肉<br>ミルク                   | わかめ ネギ<br>バナナ                        | フルーツ       |
| 17 | 月  | パン 鶏グラタン ごぼうサラダ<br>わかめスープ                     | 麦茶<br>油みそおにぎり       | ロールパン マカロニ じゃが芋<br>米 小麦粉 塩 醤油 バター | ハム 鶏肉 卵<br>チーズ 鶏ガラ ミルク          | トマト きゅうり コーン 人参 玉葱<br>ごぼう 焼きのり 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<br>清し汁 フルーツ              | ミルク<br>調理パン         | 米 あわ 小麦粉 塩 醤油<br>パン               | 卵 豆腐 豚肉<br>チキアギ ミルク             | ゴーヤー 小松菜 人参 インゲン<br>昆布 切干大根 パイン      | フルーツ       |
| 19 | 水  | 冷やし中華 鶏もも唐揚げ<br>フルーツ                          | 麦茶<br>いなり寿司         | 中華めん 酢 砂糖 醤油<br>小麦粉 ごま油 米         | 鶏肉 卵<br>油揚げ                     | 小麦粉 きゅうり 人参 ネギ<br>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<br>チンクワ(南瓜の煮物)イチャ(イカ墨汁) フルーツ | ミルク<br>タンナファクル      | 米 あわ 小麦粉 黒糖<br>塩 醤油 かたくり粉 菜種油     | イカ おから 豚肉 卵<br>鶏ガラ ミルク          | 南瓜 人参 もやし 長ネギ<br>しいたけ オレンジ           | フルーツ       |
| 21 | 金  | あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー<br>清し汁 フルーツ                | 麦茶<br>ヨーグルトパイ       | 米 あわ みそ 醤油 酢<br>ビスケット ストロベリーソース   | 鯖 油揚げ 卵 ベーコン<br>ヨーグルト 生クリーム ミルク | 人参 玉葱 ネギ<br>白菜 りんご                   | フルーツ       |
| 22 | 土  | 野菜ごろごろキーマカレー<br>フルーツ                          | ミルク<br>調理パン         | 米 じゃが芋 カレールウ<br>パン 菜種油            | 豚肉<br>ミルク                       | 茄子 トマト ピーマン 人参<br>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<br>みそ汁 フルーツ               | ミルク<br>大学芋          | 米 あわ さつまいも 黒ごま<br>巻き麩 砂糖 醤油 みそ    | 鶏肉 豆腐 ツナ<br>ミルク                 | 南瓜 もやし キャベツ 玉葱<br>人参 にんにく ピーマン りんご   | フルーツ       |
| 25 | 火  | あわご飯 カレイの唐揚げ ポテトサラダ<br>オニオンスープ フルーツ           | ミルク<br>コーンフレーク      | 米 あわ じゃが芋<br>コーンフレーク              | カレイ 卵<br>鶏ガラ ミルク                | 人参 きゅうり 玉葱<br>トマト レタス オレンジ           | フルーツ       |
| 26 | 水  | 沖縄そば ゴーヤーの白和え<br>フルーツ                         | 麦茶<br>ジュシーおにぎり      | 沖縄そば 塩 醤油 さつまいも<br>米 ドレッシング       | 豚肉 かまぼこ 豆腐<br>鶏ガラ 豚だし骨          | ゴーヤー 人参 ネギ いら<br>ひじき りんご             | フルーツ       |
| 27 | 木  | あわご飯 ハンバーグ<br>レバーサラダ みそ汁 フルーツ                 | ミルク<br>調理パン         | 米 あわ じゃが芋<br>パン 醤油                | レバー 豚肉<br>ミルク                   | 南瓜 きゅうり ブロッコリー<br>わかめ もやし オレンジ       | フルーツ       |
| 28 | 金  | お誕生日会   | ミルク<br>バースデーケーキ     | 米 酢 砂糖 ケーキ<br>ごま 塩 みそ 菜種油         | 白身魚 卵 あさり 枝豆<br>ミルク             | 小松菜 絹さや 人参<br>かんぴょう しいたけ スイカ         | フルーツ       |
| 29 | 土  | もずく丼<br>フルーツ                                  | ミルク<br>調理パン         | 米 塩 三温糖 醤油<br>パン 菜種油              | 豚肉 卵 豆腐<br>チーズ 鶏ガラ ミルク          | もずく ピーマン パプリカ レタス<br>トマト 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<br>ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ        | ミルク<br>バイクドポテト      | 米 あわ じゃが芋<br>塩 砂糖 醤油 ごま油          | 納豆 豚肉 ちくわ 卵<br>ミルク 豆腐           | チンゲン 冬瓜 人参 ネギ<br>えのき茸 にんにく オレンジ      | フルーツ       |

栄養士 岸本弘子 作成

## 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。

令和3年5月 離乳食 予定献立表 ( 期)

あじゃ保育園

| 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  | 土  | 野菜と豚肉の焼きそば軟らか煮<br>清し汁                     | 野菜と豚肉の焼きそばぽってり煮<br>清し汁                   | ささみのすりつぶし煮<br>人参、キャベツ、玉ねぎの軟らか煮 清し汁          | 野菜粥         | 野菜おじや         |
| 6  | 木  | 白身魚のだし煮 野菜のきざみ煮<br>みかんヨーグルト 清し汁           | 白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮<br>みかんヨーグルト 清し汁         | 白身魚のすり流し 清し汁<br>人参とじゃが芋と玉ねぎの軟らか煮            | おじや         | おじや           |
| 7  | 金  | きざみゴーヤーと豆腐、人参の卵とじ<br>清し汁                  | みじんゴーヤーと豆腐、人参の卵とじ<br>清し汁                 | ささみのすりつぶし煮 大根のつぶし煮<br>人参と玉ねぎの軟らか煮 清し汁       | つぶし芋        | 軟らか焼き芋        |
| 8  | 土  | 親と野菜たっぷり雑炊<br>清し汁                         | 鶏と野菜たっぷり雑炊<br>清し汁                        | ささみと野菜たっぷりつぶし粥<br>清し汁                       | 雑炊          | おじや           |
| 10 | 月  | あさり抜きスパゲティのスープ煮 スープ<br>ブロッコリー、トマトのきざみサラダ  | あさり抜きスパゲティのスープ煮 スープ<br>ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し | 白身魚のすりつぶし煮 トマトペースト<br>ブロッコリーの軟らか煮 清し汁       | 野菜粥         | 野菜おじや         |
| 11 | 火  | こんにゃく抜き軟らか肉じゃが<br>きざみきゅうりとわかめの和え物 清し汁     | こんにゃく抜きみじん肉じゃが煮<br>みじんきゅうりとわかめの和え物 清し汁   | 人参とじゃが芋と小松菜のつぶし煮<br>ささみのすりつぶし煮 清し汁          | さつま芋のつぶしだんご | さつま芋の輪切り      |
| 12 | 水  | 鶏肉と野菜のころころ煮 きざみチーズ<br>水菜と卵スープ             | 鶏肉と野菜のころころ煮 みじんチーズ<br>水菜のスープ             | ささみのすりつぶし煮<br>玉ねぎと人参の軟らか煮 水菜の清し汁            | 蒸しパン        | 蒸しパン          |
| 13 | 木  | こんにゃく抜き軟らか煮付け<br>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<br>チンゲンの煮付け 麩とネギの清し汁    | 白身魚と大根のつぶし煮 チンゲンペースト<br>人参とインゲンのマッシュ 清し汁    | 野菜おじや       | 砂糖減 プチマフィン    |
| 14 | 金  | 弁当会                                       |  |   | 野菜入りぽってり粥   | 野菜入り粥         |
| 15 | 土  | 鶏肉入り軟らかうどん                                | 鶏肉入りくたくたうどん                              | 白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮<br>くたくたうどん               | おじや         | おじや           |
| 17 | 月  | 鶏と野菜のクリーム煮<br>きざみごぼうサラダ ポテトスープ            | みじん切り鶏と野菜のクリーム煮<br>みじんごぼうサラダ ポテトスープ      | ささみと人参の軟らか煮 トマトのペースト<br>玉ねぎのペースト ポテトスープ     | 野菜粥         | 野菜おじや         |
| 18 | 火  | ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁<br>昆布、こんにゃく、抜き切干大根の軟らか煮 | ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁<br>人参とインゲンと豆腐のみじん煮     | 煮魚のすりつぶし 小松菜と豆腐の清し汁<br>大根の煮つぶし 人参のペースト      | ぼろぼろ雑炊      | おじや           |
| 19 | 水  | きざみ冷やし中華<br>きざみ鶏の唐揚げ                      | みじん煮込み冷やし中華<br>みじん鶏肉の唐揚げ                 | どろどろそば ささ身のすりつぶし煮<br>南瓜ペースト 人参のおろし煮         | 野菜おじや       | おじや           |
| 20 | 木  | 人参、もやし、アオサの卵とじ<br>南瓜の煮物 清し汁               | みじん人参、もやし、アオサの炒め卵黄<br>南瓜の軟らか煮 清し汁        | 白身魚のすりつぶし 人参のマッシュ<br>南瓜のペースト 清し汁            | 蒸しパン        | 蒸しパン          |
| 21 | 金  | 煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ<br>白菜の清し汁                 | ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮<br>白菜の清し汁                | 煮魚のすりつぶし 玉ねぎペースト<br>人参と白菜の軟らか煮 清し汁          | ぼろぼろ雑炊      | 蒸しパン          |
| 22 | 土  | しめじ抜き 野菜キーマカレー                            | しめじ抜き 野菜みじんケチャップ煮                        | 煮魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮 清し汁                        | 野菜おじや       | おじや           |
| 24 | 月  | 鶏肉のきざみ軟らか煮<br>きざみ野菜の軟らか煮 南瓜の清し汁           | 鶏肉のみじん軟らか煮<br>みじん野菜の軟らか煮 南瓜の清し汁          | ささみのつぶし煮 南瓜のペースト<br>人参ともやしのどろどろ煮 清し汁        | つぶし芋        | 軟らかプチ大学芋      |
| 25 | 火  | きざみ魚の唐揚げ ポテトサラダ<br>オニオンスープ                | 魚のみじん煮<br>みじんポテトサラダ オニオンスープ              | 煮魚のすりつぶし 玉ねぎとブロッコリーのペースト<br>マッシュポテトサラダ 清し汁  | 雑炊          | おじや           |
| 26 | 水  | 煮込みそば<br>ゴーヤーのさつま芋の白和え(人参入り)              | みじん煮込みそば<br>ゴーヤーとさつま芋の白和え(人参入り)          | ぽってりそば ささみのすりつぶし煮<br>人参とさつま芋の軟らか煮           | 雑炊          | おじや           |
| 27 | 木  | きざみハンバーグ きざみ野菜の軟らか煮<br>南瓜とじゃが芋のころころ清し汁    | みじんハンバーグ みじん野菜の軟らか煮<br>南瓜とじゃが芋のころころ清し汁   | ささみのすりつぶし煮 ブロッコリーのペースト<br>南瓜とじゃが芋のどろどろ煮 清し汁 | 野菜粥         | 野菜おじや         |
| 28 | 金  | きざみ魚の唐揚げ 小松菜の煮浸し<br>清し汁                   | ほぐし魚のぽってり煮<br>小松菜のみじん煮 清し汁               | 白身魚のすりつぶし 清し汁<br>小松菜ペースト 人参のどろどろ煮           | ぼろぼろ雑炊      | 蒸しパン          |
| 29 | 土  | もずく粥(もずく、豚肉、野菜)<br>清し汁                    | そぼろ粥(もずく抜き)<br>清し汁                       | 白身魚のすりつぶし 根菜の軟らか煮<br>清し汁                    | おじや         | おじや           |
| 31 | 月  | 豆腐の卵つけ焼き チンゲンと豚肉軟らか煮<br>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<br>冬瓜、人参、ネギのお汁       | 煮魚のすりつぶし チンゲンのどろどろ煮<br>人参ペースト 豆腐と冬瓜のお汁      | 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。

栄養士 岸本弘子 作成

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。