



令和4年5月の予定献立表



ガジマル保育園

日	曜日	昼	おやつ	力や熱となる(きいろ)	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)
2	月	こいのぼりカレー フルーツヨーグルト	こいのぼりクッキー ミルク	米,じゃがいも,小麦粉,三温糖	鶏ひき肉,レバー,卵,ロース ハム,ヨーグルト,牛乳	たまねぎ,にんじん,にんにく,りんご,グリーン ピース,みかん缶,かぼちゃ
6	金	あわごはん,おからコロック ひじきの炒め煮,みそ汁 フルーツ	プリン ミルク	米,あわ,じゃがいも,小麦粉, パン粉,三温糖,	おから生,豚ひき肉,卵,レ バー,大豆,プリン	たまねぎ,赤ピーマン,ほしひじき,にんじん,に ら,こまつな,もやし,りんご
7	土	ゴーヤー丼 フルーツ	調理パン (レーズンパン) ミルク	米,パン	豚肉,卵,沖縄豆腐,牛乳	ゴーヤー,にんじん,たまねぎ,バナナ
9	月	納豆ごはん,肉じゃが もずくの酢の物,みそ汁 フルーツ	アガラサー ミルク	米,じゃがいも,しらたき,三 温糖,強力粉	豚肉,納豆,牛乳	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,もずく,きゅ うり,トマト,レモン汁,だいこん,長ネギ,パイ ン
10	火	パン,鶏グラタン ヨーグルトのサラダ,野菜のスープ フルーツ	おにぎり 麦茶	ロールパン,マカロニ,小麦粉, 三温糖,米	鶏ささ身,牛乳,粉チーズ, ヨーグルト,鮭	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,きゅうり,トマ ト,スイートコーン,レモン汁,はくさい,もやし, オレンジ
11	水	あわごはん,ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁,フルーツ	ゴーヤクッキー ミルク	米,あわ,三温糖,片栗粉,こ んにゃく,小麦粉	卵,豚肉,さつま揚げ,油揚げ	ゴーヤー,切干だいこん,刻み昆布,にんじん, いんげん,こまつな,りんご
12	木	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ じゃがいもスープ,フルーツ	鮭おにぎり ミルク	スパゲッティ,じゃがいも,米	豚ひき肉,ベーコン	ぶなしめじ,エリンギ,えのき,にんじん,たまね ぎ,こねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,トマト, キャベツ,オレンジ
13	金	弁当会		三温糖,さつまいも,黒ゴマ	牛乳	
14	土	マーボー茄子丼 フルーツ	調理パン (スティックパン) ミルク	米,三温糖,片栗粉,パン	豚ひき肉	なす,にんじん,まいたけ,こねぎ,チンゲンサイ, たまねぎ,バナナ
16	月	ハヤシライス,ポリポリサラダ フルーツ	バイクドポテト ミルク	米,小麦粉,三温糖,じゃがい も	牛肉	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,トマト缶,ごぼ う,黄ピーマン,きゅうり,こまつな,オレンジ
17	火	あわごはん,魚のからあげ ポテトサラダ,オニオンスープ フルーツ	ヨーグルトスコーン ミルク	米,あわ,じゃがいも,H.M	鮭,ベーコン,ヨーグルト	きゅうり,にんじん,スイートコーン,トマト,たま ねぎ,セロリ,りんご
18	水	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ジューシーおにぎり ミルク	沖縄そば,グラニュー糖,さつ まいも,米	豚肩ロース,沖縄かまぼこ,沖 縄豆腐	こねぎ,ゴーヤー,にんじん,スイートコーン,り んご,塩昆布,にら
19	木	グファン(あわごはん),ウカライリチー チンクロー(かぼちゃ) イナムドゥチ,ナイムン(果物)	タンナファクルー ミルク	米,あわ,三温糖,こんにゃく, 小麦粉	おから生,豚ひき肉,豚肉,カ ステラかまぼこ,卵	にんじん,もやし,かぼちゃ,乾しいたけ,たけの こ,だいこん,パイ
20	金	あわごはん,サバのみそ煮 人参シリシリ,かぼちゃのスープ フルーツ	ごまころがし団子 ミルク	米,あわ,三温糖,白玉粉,さ つまいも,あずき	さば,卵	長ネギ,にんじん,ほしひじき,にら,かぼちゃ, たまねぎ,オレンジ
21	土	もずく丼 フルーツ	調理パン (きりんパン) ミルク	米,三温糖,片栗粉,パン	卵,豚ひき肉	もずく,ピーマン,赤ピーマン,こねぎ,バナナ
23	月	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト	チーズスコーン ミルク	米,じゃがいも,H.M	牛ひき肉,豚ひき肉,ヨーグル ト,牛乳,チーズ	たまねぎ,にんじん,なす,ピーマン,トマト,み かん缶,バナナ,エリンギ,えのき,ぶなしめじ
24	火	あわごはん,コロコロ鶏 チーズ春巻き,中華スープ フルーツ	調理パン (羊パン) ミルク	米,あわ,パン,三温糖,片栗 粉	鶏肉,プロセスチーズ,卵	たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,セロリ ,こまつな,いんげん,えのき,パイ
25	水	あわごはん,鶏てりやき 豆腐チャンプルー,みそ汁 フルーツ	ミニどら焼き ミルク	米,あわ,三温糖,H.M,あ ずき	鶏もも,沖縄豆腐,ツナ水煮缶 ,卵,牛乳	ブロッコリー,にんじん,もやし,黄ピーマン,か ぼちゃ,たまねぎ,オレンジ
26	木	やきそば みそ汁 フルーツ	わかめおにぎり ミルク	蒸し中華めん,米	豚肉,沖縄豆腐,しらす,チー ズ	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン,チンゲ ンサイ,りんご,こまつな
27	金	誕生会		米,三温糖,いりごま,片栗粉, ケーキ	卵,キングクリップ,沖縄豆腐	にんじん,乾しいたけ,かんぴょう,いんげん,焼 きのり,キャベツ,ほうれんそう,スイートコーン, 長ネギ,りんご
28	土	親子丼 フルーツ	フルーツゼリー ミルク	米	鶏もも,卵,ロースハム,チー ズ	たまねぎ,たけのこ,にんじん,みつば,乾しい たけ,ほしのり,バナナ
30	月	あわごはん,おからハンバーグ レバニラ炒め,みそ汁 フルーツ	コーンフレーク ミルク	米,あわ,片栗粉,三温糖, じゃがいも,コーンフレーク	豚ひき肉,おから生,卵,レ バー	たまねぎ,ブロッコリー,にら,にんじん,もやし ,黄ピーマン,カットわかめ,オレンジ
31	火	あわごはん,ちくわの磯辺焼き チンゲン菜の中華炒め かぼちゃスープ,フルーツ	豆腐のスコーン ミルク	米,あわ,片栗粉,三温糖, H.M	焼き竹輪,豚肉,絹ごし豆腐	あおりのり,チンゲンサイ,えのき,しいたけ,にん じん,かぼちゃ,たまねぎ,りんご

作成:管理栄養士 幸正 直子

こどもの日 端午(たんご)の節句の食べ物

沖縄では旧暦の5月4日(ユッカヌヒー)に神仏に「ちんびん」をお供えして食べますが、こどもの日の食べ物は地域によって違いがあります。関東を中心に食べられているものが『かしわもち』。柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄(家系が途切れない)」という願いが込められているそうです。

関西など柏のない地域では笹や竹の葉を使った『ちまき』が多いようで、中身はおこわや、甘いお餅などで、形も円錐形や三角形など様々です。北海道では白と茶色の二色が入り混じった『べこ餅』、新潟にはヨモギ団子にあんこを詰めて笹の葉で巻いた『笹団子』、出世魚であるブリや、かつお『勝つ男』を食べる地域もあるそうです。

どの食べ物も、昔の人が「子どもが心も身体も健やかに成長して欲しい」という願いが込められています。



令和4年5月 離乳食献立表

ガジマル保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
2日 (月) 昼 おやつ	グリーンピース たまねぎ かぼちゃ	鶏のトマト煮 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉,トマト,たまねぎ,G,P ヨーグルト,みかん缶	鶏団子のトマト煮 フルーツヨーグルト かぼちゃのスープ レバー入りおやき	鶏ひき肉,トマト缶,たまねぎ,G,P ヨーグルト,バナナ,みかん缶 かぼちゃ レバーペースト,じゃがいも	鶏団子のトマト煮 フルーツヨーグルト かぼちゃのスープ レバーペースト,じゃがいも
6日 (金) 昼 おやつ	大豆 こまつな じゃがいも	レバー入りマッシュ 野菜のクタクタ煮	レバーペースト,じゃがいも,赤ピーマン こまつな,にんじん	肉団子煮 ひじきと野菜煮 もやしのスープ 大豆のおやき	牛ひき肉,レバー,赤ピーマン ほしひじき,にんじん,こまつな もやし 大豆,じゃがいも	牛ひき肉,レバー,赤ピーマン ほしひじき,にんじん,こまつな もやし 大豆,じゃがいも
7日 (土) 昼 おやつ	豆腐 にんじん たまねぎ	ゴーヤーの卵とじ 野菜の白和え	卵,ゴーヤー,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん	ゴーヤー丼風 野菜の白和え 野菜のスープ フレンチトースト	全かゆ,豚肉,卵,ゴーヤー,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん だいこん 食パン耳なし,卵,牛乳,三温糖,バナナ	全かゆ,豚肉,卵,ゴーヤー,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん だいこん 食パン耳なし,卵,牛乳,三温糖,バナナ
9日 (月) 昼 おやつ	グリーンピース トマト たまねぎ	豆のトマト煮 野菜入りマッシュ	G,P,トマト じゃがいも,にんじん,たまねぎ	肉じゃが風 豆のトマト煮 野菜のスープ スイーツポテト風	牛肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ G,P,トマト だいこん さつまいも,牛乳	牛肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ G,P,トマト だいこん さつまいも,牛乳
10日 (火) 昼 おやつ	ヨーグルト コーン はくさい	おいものミルク煮 ささみのミルク煮 コーンポタージュ風	さつまいも,牛乳 鶏ささ身,にんじん,牛乳 スイーツコーン,たまねぎ	鶏のミルク煮 きゅうりのおかか煮 コーンポタージュ スイーツコーン	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,牛乳 きゅうり,かつお節 スイーツコーン	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,牛乳 きゅうり,かつお節 スイーツコーン
11日 (水) 昼 おやつ	豆腐 こまつな だいこん	鮭と野菜のおかゆ ゴーヤー豆腐煮 野菜のクタクタ煮	五分かゆ,鮭,にんじん,はくさい ゴーヤー,卵,だし汁,片栗粉 だいこん,にんじん	鮭と野菜のおじや風 ゴーヤー豆腐 野菜のコロコロ煮 野菜のスープ	全かゆ,鮭,にんじん,はくさい ゴーヤー豆腐 だいこん,にんじん,いんげん こまつな	全かゆ,鮭,にんじん,はくさい ゴーヤー豆腐 だいこん,にんじん,いんげん こまつな
12日 (木) 昼 おやつ	うどん お麩 カリフラワー キャベツ	キャベツうどん カリフラワーマッシュ	うどん,キャベツ,焼きか カリフラワー,じゃがいも	トマトスパゲティ ブロッコリー煮 じゃがいものスープ 納豆おじや風	スパゲッティ,豚ひき肉,たまねぎ,トマト缶 ブロッコリー,カリフラワー じゃがいも 全かゆ,挽きわり納豆,キャベツ	スパゲッティ,豚ひき肉,たまねぎ,トマト缶 ブロッコリー,カリフラワー じゃがいも 全かゆ,挽きわり納豆,キャベツ
13日 (金) 昼 おやつ	白身魚 たまねぎ かぼちゃ	魚と野菜煮 炒り卵風	しらす,たまねぎ にんじん,卵	さばのみそ煮 炒り卵風 かぼちゃのスープ さつまいものきな粉団子	さば,長ネギ,みそ 卵,ほしひじき,にんじん かぼちゃ さつまいも,バター,きな粉	さば,長ネギ,みそ 卵,ほしひじき,にんじん かぼちゃ さつまいも,バター,きな粉
14日 (土) 昼 おやつ	豆腐 にんじん なす	なすと豆腐煮 野菜の卵とじ	なす,絹ごし豆腐 卵,にんじん,チンゲンサイ	マーボー茄子丼風 野菜の卵とじ	全かゆ,なす,豚ひき肉,こねぎ,みそ 卵,にんじん,チンゲンサイ	全かゆ,なす,豚ひき肉,こねぎ,みそ 卵,にんじん,チンゲンサイ
16日 (月) 昼 おやつ	しらす こまつな きゅうり	きな粉入りリン粥 魚のトマト煮 野菜のおろし煮	食パン耳なし,きな粉 しらす,トマト,たまねぎ きゅうり,にんじん	ツナロール 牛肉のトマト煮 コロコロ野菜煮 野菜のスープ	食パン耳なし,ツナ水煮缶,こねぎ 牛肉,トマト,たまねぎ にんじん,黄ピーマン,きゅうり こまつな	食パン耳なし,ツナ水煮缶,こねぎ 牛肉,トマト,たまねぎ にんじん,黄ピーマン,きゅうり こまつな
17日 (火) 昼 おやつ	ヨーグルト トマト ブロッコリー	ツナおやき風 魚のトマト煮 野菜のクタクタ煮	ツナ水煮缶,じゃがいも,たまねぎ 鮭,トマト,にんじん ブロッコリー,スイーツコーン	ツナのいもおやき 鮭のトマト煮 野菜のマヨ風味 オニオンスープ	ツナ水煮缶,じゃがいも,たまねぎ 鮭,トマト,にんじん ブロッコリー,スイーツコーン,マヨネーズ たまねぎ	ツナ水煮缶,じゃがいも,たまねぎ 鮭,トマト,にんじん ブロッコリー,スイーツコーン,マヨネーズ たまねぎ
18日 (水) 昼 おやつ	うどん 豆腐 にんじん さつまいも	コーンフレークヨーグルト 野菜うどん 野菜の白和え	コーンフレーク,ヨーグルト うどん,こまつな 絹ごし豆腐,ゴーヤー,にんじん	コーンフレークヨーグルト 肉うどん 野菜の白和え	コーンフレーク,ヨーグルト うどん,豚肉,こまつな 絹ごし豆腐,ゴーヤー,にんじん	コーンフレーク,ヨーグルト うどん,豚肉,こまつな 絹ごし豆腐,ゴーヤー,にんじん
19日 (木) 昼 おやつ	卵黄 にんじん だいこん	コーンかゆ 野菜の卵とじ かぼちゃのマッシュ	五分かゆ,スイーツコーン,にんじん 卵,にんじん,だいこん かぼちゃ	ポロポロジュージー風 肉団子煮 かぼちゃのマッシュ 野菜のスープ	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら 豚ひき肉,もやし,にんじん かぼちゃ だいこん	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら 豚ひき肉,もやし,にんじん かぼちゃ だいこん
20日 (金) 昼 おやつ	白身魚 たまねぎ かぼちゃ	ふれふれクジムチ 魚と野菜煮 炒り卵風	いもくす粉,きな粉,三温糖 しらす,たまねぎ にんじん,卵	いもくす粉,きな粉,三温糖 さばのみそ煮 炒り卵風 かぼちゃのスープ さつまいものきな粉団子	いもくす粉,きな粉,三温糖 さば,長ネギ,みそ 卵,ほしひじき,にんじん かぼちゃ さつまいも,バター,きな粉	いもくす粉,きな粉,三温糖 さば,長ネギ,みそ 卵,ほしひじき,にんじん かぼちゃ さつまいも,バター,きな粉
21日 (土) 昼 おやつ	豆腐 こまつな だいこん	3色粥 野菜の白和え	五分かゆ,卵,ピーマン,赤ピーマン 絹ごし豆腐,だいこん	もすく粥 豆腐のスープ	全かゆ,もすく,豚ひき肉,卵,ピーマン,赤ピーマン 豆腐,だいこん	全かゆ,もすく,豚ひき肉,卵,ピーマン,赤ピーマン 豆腐,だいこん
23日 (月) 昼 おやつ	ヨーグルト トマト なす	パン粥 野菜のヨーグルトあえ 野菜のトマト煮	食パン耳なし,きな粉 ヨーグルト,にんじん トマト,なす,たまねぎ	きな粉ロール 肉団子のトマト煮 野菜のヨーグルト和え 野菜のスープ	食パン耳なし,きな粉 牛ひき肉,たまねぎ,なす,トマト ヨーグルト,にんじん レタス	食パン耳なし,きな粉 牛ひき肉,たまねぎ,なす,トマト ヨーグルト,にんじん レタス
24日 (火) 昼 おやつ	バナナ粥 白身魚 こまつな たまねぎ	バナナフレーク 魚と野菜煮 ピーマンおほかか煮	バナナ,コーンフレーク,牛乳 キングクリップ,にんじん,いんげん ピーマン,かつお節	バナナホール 白身魚のりやき ピーマンおほかか煮 野菜のスープ	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉 キングクリップ,あおのり ピーマン,かつお節 いんげん,にんじん	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉 キングクリップ,あおのり ピーマン,かつお節 いんげん,にんじん
25日 (水) 昼 おやつ	豆腐 ブロッコリー かぼちゃ	ツナと野菜粥 ツナ野菜のトロトロ煮 かぼちゃのスープ	五分かゆ,ツナ水煮缶,こまつな ツナ水煮缶,ブロッコリー かぼちゃ	ツナバーグ スティック野菜 かぼちゃのスープ バナナホール	全かゆ,ツナ水煮缶,ほしひじき,こまつな ツナ水煮缶,ブロッコリー 黄ピーマン,にんじん かぼちゃ バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉	全かゆ,ツナ水煮缶,ほしひじき,こまつな ツナ水煮缶,ブロッコリー 黄ピーマン,にんじん かぼちゃ バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉
26日 (木) 昼 おやつ	うどん 豆腐 にんじん キャベツ	キャベツうどん 野菜の白和え	うどん,キャベツ,焼きか 絹ごし豆腐,にんじん	肉うどん 野菜の白和え 野菜のスープ しらすと小松菜のおじや風	うどん,豚肉,キャベツ 絹ごし豆腐,にんじん,ピーマン チンゲンサイ 全かゆ,しらす,こまつな	うどん,豚肉,キャベツ 絹ごし豆腐,にんじん,ピーマン チンゲンサイ 全かゆ,しらす,こまつな
27日 (金) 昼 おやつ	白身魚 ほうれん草 キャベツ	魚と野菜のおかゆ 魚のトマト煮 青菜のクタクタ煮	五分かゆ,しらす,こまつな たい,トマト缶,キャベツ ほうれん草,ほしひじき	白身魚のトマト煮 ほうれん草のりやき コーンポタージュ おいものケーキ風	たい,トマト缶,キャベツ ほうれん草,ほしひじき スイーツコーン さつまいも,牛乳,ヨーグルト,いちごジャム	たい,トマト缶,キャベツ ほうれん草,ほしひじき スイーツコーン さつまいも,牛乳,ヨーグルト,いちごジャム
28日 (土) 昼 おやつ	卵黄 こまつな たまねぎ	3色煮 野菜のクタクタ煮	鶏ひき肉,卵,こまつな にんじん,たまねぎ	3食丼風 野菜ののり煮	全かゆ,鶏ひき肉,卵,こまつな にんじん,たまねぎ,ほしひじき	全かゆ,鶏ひき肉,卵,こまつな にんじん,たまねぎ,ほしひじき
30日 (月) 昼 おやつ	お麩 ブロッコリー じゃがいも	パン粥 レバーポタージュ 野菜のクタクタ煮	食パン耳なし,こまつな レバーペースト,じゃがいも,たまねぎ にんじん,黄ピーマン	オープンサンド風(かぼちゃ) レバーバーグ スティック野菜風 ジャガイモのポタージュ	食パン耳なし,かぼちゃ,こまつな レバーペースト,豚ひき肉,ブロッコリー にんじん,黄ピーマン じゃがいも,たまねぎ	食パン耳なし,かぼちゃ,こまつな レバーペースト,豚ひき肉,ブロッコリー にんじん,黄ピーマン じゃがいも,たまねぎ
31日 (火) 昼 おやつ	卵黄 たまねぎ かぼちゃ	コーンフレークヨーグルト 野菜の卵とじ かぼちゃのマッシュ	コーンフレーク,ヨーグルト 卵,にんじん,チンゲンサイ かぼちゃ,たまねぎ	コーンフレークヨーグルト 豚肉のみそ煮風 青菜のおかか煮 かぼちゃポタージュ 豆腐と野菜のおやき	コーンフレーク,ヨーグルト 豚肉,にんじん,みそ チンゲンサイ,かつお節 かぼちゃ,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	コーンフレーク,ヨーグルト 豚肉,にんじん,みそ チンゲンサイ,かつお節 かぼちゃ,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上書いてます

作成:管理栄養士 幸正 直子