



令和5年5月の予定献立表

あじや保育園

ゴーヤーの日



琉球料理の日



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	カレーライス, フルーツヨーグルト	ミルク こいのほりクッキー	豚ひき肉、レバー、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、りんご、みかん缶、もも缶
2	火	あわごはん, おからコロック ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁, フルーツ	ミルク スイートポテト	おから、豚ひき肉、卵、さつま揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、さつまいも	たまねぎ、赤ピーマン、ひじき、にんじん、もやし、にら、キャベツ、オレンジ
6	土	マーボー茄子丼, フルーツ	ミルク せんべい	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉	なす、にんじん、しめじ、こねぎ、りんご
8	月	あわごはん, ゴーヤー豆腐, 肉じゃが みそ汁, フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	卵、豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、しらたき、小麦粉	ゴーヤー、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、なす、りんご
9	火	パン, 鶏グラタン ほうれんそうのサラダ コンソメスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ささみ、牛乳、ツナ、ソーセージ、しらす	パン、マカロニ、小麦粉、米、ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、赤ピーマン、コーン、しかくまめ、レタス、オレンジ、しそ、のり
10	水	あわごはん, ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物, みそ汁, フルーツ	ミルク アガラサー	豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、あわ、強力粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマト、だいこん、こまつな、りんご
11	木	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉、ベーコン、豚ひき肉	スパゲッティ、米	しめじ、まいたけ、えのき、たまねぎ、にんじん、こねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、セロリ、パイン、のり
12	金	弁当会	麦茶 お好み焼き	豚肉、卵、かつお節	お好み焼き粉	キャベツ、にんじん、あおのり
13	土	すき焼き丼, フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚肉、豆腐、牛乳、卵	米、しらたき	にんじん、はくさい、長ネギ、りんご
15	月	あわごはん, 豚のしょうがやき 切干大根の煮付け, みそ汁, フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	豚肉、さつま揚げ、豆腐、牛乳、卵、ヨーグルト	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	ブロッコリー、切干しいたけ、こんにゃく、にんじん、いんげん、ほうれんそう、パイン
16	火	沖縄そば, ゴーヤーの白和え, フルーツ	麦茶 ジュースおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、りんご、ひじき、にら
17	水	あわごはん, コロコロ豚風 チーズ春巻き, 中華スープ, フルーツ	ミルク コーン蒸しパン	鶏肉、チーズ、牛乳	米、あわ、片栗粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、もやし、しかくまめ、オレンジ、コーン
18	木	グファン(あわごはん) ウカライリチー, ウサチ小(グワ) ウシル(汁物), ナイムン(果物)	ミルク タンナファクルー	おから、豚ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉	ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、パイン
19	金	あわごはん, 魚のチーズ焼き ポテトサラダ, アスパラスープ, フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	白身魚、チーズ、牛乳、煮干し	じゃがいも、米、さつまいも	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン、グリーンピース、トマト、アスパラ、黄ピーマン、オレンジ
20	土	やきそば, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	中華めん、パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、りんご
22	月	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト	ミルク サーターアングギー	豚ひき肉、ヨーグルト、牛乳、卵	米、じゃがいも、小麦粉	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、フルーツカクテル、バナナ
23	火	あわごはん, 白身魚のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え かぼちゃスープ, フルーツ	麦茶 白玉きな粉団子	白身魚、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、ごま、白玉粉	ほうれんそう、にんじん、コーン、かぼちゃ、たまねぎ、りんご
24	水	あわごはん, レバーの竜田揚げ 粉吹き芋, きゅうりの梅和え 春雨スープ, フルーツ	麦茶 オレンジゼリー ビスケット	レバー	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、はるさめ、ビスケット	きゅうり、セロリ、えのき、こまつな、キャベツ、パイン、オレンジジュース、アガー
25	木	あわごはん, 鶏の照焼き ポリポリサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク コーンフレーク	鶏肉、牛乳	米、あわ、コーンフレーク	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、きゅうり、こまつな、だいこん、りんご
26	金	チキンライス, 魚フライタルタルソース コールスローサラダ アスパラスープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏肉、卵、牛乳、白身魚	米、小麦粉、パン粉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、アスパラ、黄ピーマン、オレンジ
27	土	もずく丼, フルーツ	ミルク タンナファクルー	豚ひき肉、牛乳、卵	米、片栗粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、バナナ
29	月	あわごはん, ちくわの磯辺焼き レパニラ炒め, 中華スープ, フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	ちくわ、レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、HM粉	あおのり、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつな、えのき、りんご
30	火	あわごはん, おからハンバーグ クープイリチー, みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	豚ひき肉、おから、卵、豚肉、さつま揚げ、牛乳	こんにゃく、米、さつまいも、ごま	たまねぎ、ブロッコリー、こんにゃく、チンゲンサイ、にんじん、パイン
31	水	あわごはん, 豆腐チャンプルー 酢の物, スープ, フルーツ	ミルク きなこラスク	豆腐、ツナ、牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも、食パン	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、わかめ、きゅうり、こまつな、オレンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <コロック>



5月6日は語呂合わせからコロックの日とされています。

コロックは大正時代、とんかつやカレーライスとともに三大洋食の一つとされていました。当時の西洋料理店ではクリームコロックが主流だったようです。洋食が 대중化されるようになってきた頃、じゃがいもの生産量が増えた背景も加わり、コロックは日本独自の進化をとげて、今では精肉店やスーパーの総菜、弁当、コンビニ、冷凍食品などで手軽に食べられる日常食となりました。

ポテトコロック、クリームコロック、かぼちゃコロック、野菜コロック、牛肉コロック・・・食べ方も、ごはんのおかずで食べたり、おやつで食べたり、パンにはさんだり。

令和5年5月 離乳食献立表

あじや保育園

	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
1日(月) 昼	じゃがいも かぼちゃ きゅうり	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,じゃがいも,にんじん	ささ身,たまねぎ,じゃがいも,にんじん	ささ身,たまねぎ,じゃがいも,にんじん	ささ身,たまねぎ,じゃがいも,にんじん
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん	野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,じゃがいも,にんじん
2日(火) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	野菜煮 清し汁	じゃがいも,たまねぎ,にんじん,キャベツ,さつまいも	じゃがいも,たまねぎ,にんじん,キャベツ,さつまいも	おからと野菜煮 ひじき炒め煮 みそ汁	おから,豚ひき肉,じゃがいも,たまねぎ,赤ピーマン ひじき,にんじん 豆腐,キャベツ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,たまねぎ,キャベツ	五分かゆ,じゃがいも,たまねぎ,キャベツ	さつまいも	さつまいも
6日(土) 昼	豆腐 ほうれんそう かぼちゃ	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,豆腐,かぼちゃ,ほうれんそう	ささ身,にんじん,豆腐,かぼちゃ,ほうれんそう	マーボーナス丼風 清し汁	全かゆ,なす,豚ひき肉,にんじん,豆腐,みそ
おやつ		おじや	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	おじや	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん
8日(月) 昼	じゃがいも にんじん キャベツ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,キャベツ	白身魚,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,キャベツ	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん キャベツ
おやつ		おじや	全かゆ,じゃがいも,キャベツ,にんじん	全かゆ,じゃがいも,キャベツ,にんじん	蒸しパン	HM粉
9日(火) 昼	にんじん ほうれんそう たまねぎ	野菜のツナ煮 清し汁	ツナ水煮缶,ほうれんそう,赤ピーマン,レタス,たまねぎ	ツナ水煮缶,ほうれんそう,赤ピーマン,レタス,たまねぎ	鶏のミルク煮 野菜のツナ煮 スープ	牛乳,鶏ささ身,たまねぎ,にんじん ツナ水煮缶,ほうれんそう,赤ピーマン レタス,たまねぎ
おやつ		ささ身入り粥	五分かゆ,ささ身,ほうれんそう,たまねぎ	五分かゆ,ささ身,ほうれんそう,たまねぎ	ささ身入り粥	全かゆ,ささ身,ほうれんそう,たまねぎ
10日(水) 昼	豆腐 トマト だいこん	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,たまねぎ,トマトこまつな,だいこん	白身魚,にんじん,たまねぎ,トマトこまつな,だいこん	ゴーヤチャンプルー煮 もずく煮 みそ汁	ゴーヤ,にんじん,たまねぎ,にんじん,豆腐,ツナ缶 もずく,きゅうり,トマト だいこん,こまつな
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,だいこん,にんじん,こまつな	全かゆ,たまねぎ,だいこん,にんじん,こまつな	蒸しパン	HM粉
11日(木) 昼	コーン ブロッコリー カリフラワー	ブロッコリーのコーン煮 清し汁	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,たまねぎ,にんじん	ブロッコリー,カリフラワー,コーン,たまねぎ,にんじん	和風スパゲッティ ブロッコリーのコーン煮 スープ	スパゲッティ,たまねぎ,にんじん,えのき,豚肉,バター ブロッコリー,カリフラワー,コーン たまねぎ,セロリ
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,たまねぎ,コーン	五分かゆ,ブロッコリー,たまねぎ,コーン	油みそおにぎり	みそ,豚ひき肉
12日(金) 昼	弁当会					
おやつ		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう	五分かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう	野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう
13日(土) 昼	豆腐 にんじん ほくさい	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,ほくさい,ほうれんそう,かぼちゃ	ささ身,にんじん,ほくさい,ほうれんそう,かぼちゃ	すき焼き風 清し汁	豚肉,にんじん,長ネギ,豆腐,ほうれんそう
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,ほくさい	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,ほくさい	野菜入りおじや	全かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,ほくさい
15日(月) 昼	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,ブロッコリー,にんじん,ほうれんそう	白身魚,ブロッコリー,にんじん,ほうれんそう	肉と野菜煮 切り干し大根煮付け みそ汁	豚肉,ブロッコリー 切り干し大根煮付け さざみ昆布,にんじん,さやいんげん 豆腐,ほうれんそう
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ブロッコリー,にんじん,ほうれんそう	五分かゆ,ブロッコリー,にんじん,ほうれんそう	ヨーグルト蒸しパン	ヨーグルト,HM粉
16日(火) 昼	豆腐 さつまいも にんじん	煮込みそば 野菜煮	沖繩そば にんじん,さつまいも,豆腐	沖繩そば にんじん,さつまいも,豆腐	煮込みそば ゴーヤの白和え	沖繩そば,豚肉 ゴーヤ,にんじん,さつまいも,豆腐
おやつ		野菜粥	にんじん,さつまいも,ほうれんそう	にんじん,さつまいも,ほうれんそう	ジュシーおにぎり	ひじき,にんじん,豚肉
17日(水) 昼	白身魚 にんじん たまねぎ	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	ささ身,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう	肉と野菜あん きざみチーズ 清し汁	鶏肉,たまねぎ,にんじん,ピーマン,たけのこ,片栗粉 プロセスチーズ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,たまねぎ,コーン	全かゆ,たまねぎ,コーン	コーン蒸しパン	コーン,HM粉
18日(木) 昼	たまねぎ こまつな キャベツ	野菜煮 清し汁	こまつな,きゅうり,ささ身,キャベツ,たまねぎ	こまつな,きゅうり,ささ身,キャベツ,たまねぎ	おから入り煮 和え物 みそ汁	おから,豚ひき肉,にんじん こまつな,きゅうり キャベツ,たまねぎ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク,牛乳	蒸しパン	HM粉
19日(金) 昼	白身魚 トマト きゅうり	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー,アスパラ じゃがいも,きゅうり,にんじん,コーン	白身魚,たまねぎ,ブロッコリー,アスパラ じゃがいも,きゅうり,にんじん,コーン	魚と野菜煮 マッシュポテト スープ	白身魚,たまねぎ,ぶなしめじ,ブロッコリー じゃがいも,きゅうり,にんじん,コーン アスパラ,黄ピーマン
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,にんじん	五分かゆ,じゃがいも,にんじん	ふかしもち	さつまいも
20日(土) 昼	にんじん キャベツ たまねぎ	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,にんじん,たまねぎ,キャベツ	ささ身,にんじん,たまねぎ,キャベツ	煮込みそば 清し汁	中華めん,豚肉,にんじん,たまねぎ,キャベツ,ピーマン
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん,ささ身,キャベツ	五分かゆ,にんじん,ささ身,キャベツ	調理パン	パン
22日(月) 昼	じゃがいも トマト にんじん	きざみ野菜のトマト煮 バナナヨーグルト 清し汁	豚ひき肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,なす,トマト バナナ,ヨーグルト	豚ひき肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,なす,トマト バナナ,ヨーグルト	きざみ野菜のトマト煮 バナナヨーグルト 清し汁	豚ひき肉,たまねぎ,じゃがいも,にんじん,なす,トマト バナナ,ヨーグルト
おやつ		おじや	たまねぎ,じゃがいも,にんじん,トマト	たまねぎ,じゃがいも,にんじん,トマト	蒸しパン	HM粉
23日(火) 昼	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	白身魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ 清し汁	白身魚,ほうれんそう,にんじん かぼちゃ,たまねぎ	白身魚,ほうれんそう,にんじん かぼちゃ,たまねぎ	魚のケチャップ煮 マッシュかぼちゃ スープ	白身魚,ケチャップ かぼちゃ,たまねぎ ほうれんそう,にんじん
おやつ		野菜粥	五分かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	五分かゆ,かぼちゃ,ほうれんそう,にんじん	豆腐入り蒸しパン	豆腐,HM粉
24日(水) 昼	豆腐 じゃがいも こまつな	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,じゃがいも,こまつな,キャベツ	ささ身,じゃがいも,こまつな,キャベツ	レバーペースト 野菜煮 スープ	レバー じゃがいも,きゅうり,セロリ はるさめ,こまつな,キャベツ
おやつ		野菜入りおじや	全かゆ,じゃがいも,キャベツ,	全かゆ,じゃがいも,キャベツ,	蒸しパン	HM粉
25日(木) 昼	さつまいも ブロッコリー きゅうり	鶏の野菜煮 スープ	鶏もも,ブロッコリー こまつな,だいこん	鶏もも,ブロッコリー こまつな,だいこん	鶏の野菜煮 スープ	鶏もも,ブロッコリー,にんじん,きゅうり こまつな,だいこん
おやつ		ふかしもち	さつまいも	さつまいも	スイートポテト風	さつまいも,牛乳
26日(金) 昼	かぼちゃ キャベツ たまねぎ	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,たまねぎ,キャベツ,にんじん	白身魚,たまねぎ,キャベツ,にんじん	チキンライス 白身魚と野菜煮 スープ	鶏肉,たまねぎ,ケチャップ 白身魚,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,りんご たまねぎ,黄ピーマン
おやつ		野菜粥	五分かゆ,キャベツ,にんじん	五分かゆ,キャベツ,にんじん	蒸しパン	HM粉
27日(土) 昼	ほうれんそう にんじん かぼちゃ	鶏の野菜煮 清し汁	ささ身,ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ	ささ身,ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ	もずく丼風 清し汁	全かゆ,もずく,黄ピーマン,赤ピーマン,豚ひき肉,片栗粉
おやつ		野菜粥	五分かゆ,ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ	五分かゆ,ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ	野菜粥	五分かゆ,ほうれんそう,にんじん,かぼちゃ
29日(月) 昼	豆腐 さつまいも こまつな	豆腐と野菜煮 清し汁	豆腐,にんじん,こまつな,白身魚	豆腐,にんじん,こまつな,白身魚	ちくわのきざみ煮 レバー炒め スープ	ちくわ レバー,にんじん,もやし,黄ピーマン 豆腐,こまつな
おやつ		豆腐入りおじや	全かゆ,豆腐,こまつな,にんじん	全かゆ,豆腐,こまつな,にんじん	豆腐入り蒸しパン	豆腐,HM粉
30日(火) 昼	チンゲンサイ ブロッコリー たまねぎ	おからと野菜煮 清し汁	おから,豚ひき肉,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん チンゲンサイ	おから,豚ひき肉,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん チンゲンサイ	おからハンバーグ みそ汁	おから,豚ひき肉,たまねぎ,ブロッコリー チンゲンサイ,にんじん
おやつ		ふかしもち	さつまいも	さつまいも	ふかしもち	さつまいも
31日(水) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	豆腐と野菜煮 清し汁	豆腐,にんじん,こまつな,じゃがいも,きゅうり	豆腐,にんじん,こまつな,じゃがいも,きゅうり	豆腐チャンプルー煮 和え物 スープ	豆腐,にんじん,もやし,黄ピーマン,ツナ缶 きゅうり,こまつな じゃがいも
おやつ		野菜粥	五分かゆ,じゃがいも,こまつな,にんじん	五分かゆ,じゃがいも,こまつな,にんじん	食パントースト	食パン

☆主食(おかゆ),フルーツ,ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては,お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成:管理栄養士 幸正 直子