



令和5年5月の予定献立表

ガジマル保育園

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	こいのぼりカレー, フルーツヨーグルト	ミルク こいのぼりクッキー	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、グリーンピース、みかん缶、もも缶	
2	火	あわごぼん, おからコロッقه ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁, フルーツ	ミルク さつま芋の揚げ団子	おから、ひき肉、卵、さつま揚げ、豆腐、牛乳、ウインナー	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、さつまいも、白玉粉	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 ビスケット	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉	なす、にんじん、しめじ、こねぎ、バナナ	
8	月	あわごぼん, 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 アガラーサー	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	
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	鶏肉、牛乳、ツナ、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	あわごぼん, 肉じゃが, 酢の物 みそ汁, フルーツ	ミルク コーン蒸しパン	豚肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、しらたき、HM粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、なす、りんご、コーン	
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	ミルク おにぎり	豚肉、ベーコン、牛乳	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	わかめごぼん, サバのみそ煮 人参シリアル, すまし汁, フルーツ	ミルク 羊いりこの甘露煮	さば、卵、牛乳、煮干し	米、さつまいも、ごま	わかめ、長ネギ、にんじん、ひじき、にら、はくさい、だいこん、りんご	
13	土	カレーライス, フルーツ	ミルク フルーツゼリー	豆腐、鶏ひき肉、牛乳	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、バナナ	
15	月	あわごぼん, 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、切干だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、ほうれんそう、パイン	
16	火	あわごぼん, 魚のから揚げ 和え物, みそ汁, フルーツ	ミルク タンナファクルー	白身魚、卵、牛乳	米、あわ、小麦粉	こまつな、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、パイン	
17	水	あわごぼん, コロコロ酢豚風 チーズ春巻き, 中華スープ, フルーツ	ミルク お好み焼き	鶏肉、チーズ、牛乳、豚肉、卵、かつお節	米、あわ、片栗粉、お好み焼粉	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、キャベツ、あおのり	
18	木	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	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、さつまいも、米	こねぎ、ゴーヤー、にんじん、りんご、塩昆布、にら	
19	金	弁当会			ミルク ウインナーパイロール	ウインナー、牛乳	パイ生地
20	土	すき焼き丼, フルーツ	ミルク 芋パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、バナナ	
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 サターアングギー	合いびき肉、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	あわごぼん, 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	ミルク コーンフレーク	白身魚、牛乳、豆腐	米、あわ、片栗粉	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	あわごぼん, 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	ミルク 豆腐スコーン	レバー、牛乳、豆腐	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、はるさめ、HM粉	きゅうり、セロリ、えのき、こまつな、キャベツ、パイン	
25	木	あわごぼん, 鶏の照焼き ポリポリサラダ, みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	鶏肉、牛乳	米、あわ、ごま、さつまいも	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	誕生会			カルピス パースディケーキ	鶏肉、卵、牛乳、白身魚	米
27	土	もずく丼, フルーツ	麦茶 アイスクリーム	卵、豚ひき肉、牛乳	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	納豆ごぼん, ちくわの磯辺焼き レバニラ炒め, 中華スープ, フルーツ	ミルク スイートポテト	納豆、ちくわ、レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	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	あわごぼん, おからハンバーグ クーペイリチー, みそ汁, フルーツ	ミルク ジャムパン	豚ひき肉、おから、卵、豚肉、さつま揚げ、牛乳	パン、こんにゃく、米	たまねぎ、ブロッコリー、こんぶ、チンゲンサイ、にんじん、パイン	
31	水	スパゲティミートソース, ポテト サラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	豚ひき肉、ベーコン、しらす、牛乳	スパゲティ、米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、きゅうり、トマト、コーン、レタス、オレンジ、しそ、のり	

作成:管理栄養士 幸正 直子

ゴーヤーの日



琉球料理の日



食育豆知識 <コロッقه>



5月6日は語呂合わせからコロッقهの日とされています。コロッقه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قهが主流だったようです。洋食が大衆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قهは日本独自の進化をとり、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قه、クリームコロッقه、かぼちゃコロッقه、野菜コロッقه、牛肉コロッقه・・・食べ方も、ごぼ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。みんなのお気に入りのコロッقهはどれですか？

令和5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
1日(月) 昼	ヨーグルト かぼちゃ きゅうり	ヨーグルト和え スープ	ヨーグルト、きゅうり、りんご かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	肉そぼろ野菜あん ヨーグルト和え スープ	豚ひき肉、たまねぎ、にんじん ヨーグルト、きゅうり、りんご かぼちゃ	
おやつ	卵黄	じゃがおやき	じゃがいも、たまねぎ、片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも、たまねぎ、片栗粉	
2日(火) 昼	卵黄 にんじん キャベツ	豆腐の野菜あん 野菜のおかか煮	豆腐、キャベツ、にんじん 赤ピーマン、糸かつお	豆腐の野菜あん 野菜のおかか煮 スープ	豆腐、キャベツ、にんじん 赤ピーマン、糸かつお もやし、にら	
おやつ	豆腐 こまつな なす	野菜入りマッシュ マーボナス丼風 スープ	じゃがいも、たまねぎ、赤ピーマン 全かゆ、なす、豚ひき肉、にんじん、みそ 豆腐、こまつな	コロケ風 マーボナス丼風 スープ	じゃがいも、牛ひき肉、たまねぎ、片栗粉、パン粉 全かゆ、なす、豚ひき肉、にんじん、みそ 豆腐、こまつな	
おやつ	豆腐 トマト だいこん	きなこのパン粥	食パン耳なし、きな粉、にんじん	きなこサンド チャンプルー煮 きゅうりのトマトソース スープ	食パン耳なし、きな粉、さとう、牛乳 ゴーヤー、にんじん、豆腐、ツナ水煮缶、卵 きゅうり、トマト だいこん、こまつな	
おやつ	しらす ほうれんそう たまねぎ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク 鶏のミルク煮 野菜のツナ煮 スープ	コーンフレーク、牛乳 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	卵黄 にんじん キャベツ	しらす入り粥	五分かゆ、しらす、こまつな	しらす入り粥	全かゆ、しらす、こまつな	
おやつ	コーン ブロッコリー カリフラワー	肉じゃが風 ゴーヤーの卵とじ スープ	ゴーヤー、たまねぎ、卵 キャベツ、なす	肉じゃが風 ゴーヤーの卵とじ スープ	牛乳、じゃがいも、にんじん、たまねぎ ゴーヤー、たまねぎ、卵 キャベツ、なす	
おやつ	コーン ブロッコリー カリフラワー	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	
おやつ	しらす さつまいも はくさい	納豆粥	五分かゆ、挽きわり納豆、あおのり	納豆粥	全かゆ、挽きわり納豆、焼きのり、こねぎ	
おやつ	豆腐 かぼちゃ たまねぎ	しらす入りさつまいもマッシュ	しらす、さつまいも	しらす入りおやき	しらす、さつまいも、牛乳、片栗粉	
おやつ	卵黄 にんじん たまねぎ	肉団子の野菜あん かぼちゃマッシュ	鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、たまねぎ、にんじん、G.P かぼちゃ、たまねぎ、牛乳	肉団子の野菜あん かぼちゃマッシュ	鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、たまねぎ、にんじん、G.P かぼちゃ、たまねぎ、牛乳	
おやつ	ヨーグルト にんじん ほうれんそう	じゃがコーンのおかか煮	じゃがいも、コーン、糸かつお	じゃがコーン焼き	じゃがいも、コーン、糸かつお	
おやつ	卵黄 こまつな キャベツ	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	
おやつ	白身魚 にんじん たまねぎ	魚のケチャップ煮 野菜のおかか煮	白身魚、たまねぎ、にんじん、ケチャップ ピーマン、糸かつお	魚のケチャップ煮 野菜のおかか煮 スープ	白身魚、たまねぎ、にんじん、セロリ、ケチャップ ピーマン、糸かつお もやし、しらかまめ	
おやつ	豆腐 さつまいも にんじん	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	
おやつ	しらす トマト きゅうり	野菜と豆腐 野菜の白和え	ゆでうどん、にんじん ゴーヤー、さつまいも、豆腐	肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん、豚肉、にんじん、こねぎ ゴーヤー、さつまいも、豆腐	
おやつ	しらす トマト きゅうり	ポロポロジュージー風	五分かゆ、豚ひき肉、にんじん	ポロポロジュージー風	全かゆ、豚ひき肉、にんじん、ほしひじき、にら	
おやつ	豆腐 にんじん はくさい	魚と野菜煮 マッシュポテト	鮭、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、牛乳	魚と野菜煮 マッシュポテト アスパラ、黄ピーマン	鮭、たまねぎ、ふなしめじ、ブロッコリー じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、牛乳 アスパラ、黄ピーマン	
おやつ	豆腐 にんじん はくさい	しらすと野菜のお粥	五分かゆ、しらす、にんじん	しらすと野菜のお粥	全かゆ、しらす、にんじん	
おやつ	ヨーグルト トマト なす	パン粥と納豆	食パン耳なし、挽きわり納豆のり、にんじん	納豆サンド	食パン耳なし、挽きわり納豆、にんじん	
おやつ	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	きざみ野菜のトマト煮 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 スープ	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 オクラ、ふなしめじ	
おやつ	豆腐 じゃがいも こまつな	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク、牛乳	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ	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	豆腐 こまつな レタス	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	
おやつ	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜と豆腐 野菜の白和え	ゆでうどん、にんじん ゴーヤー、さつまいも、豆腐	肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん、豚肉、にんじん、こねぎ ゴーヤー、さつまいも、豆腐	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	パン粥と納豆	食パン耳なし、挽きわり納豆のり、にんじん	納豆サンド	食パン耳なし、挽きわり納豆、にんじん	
おやつ	しらす ブロッコリー たまねぎ	魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ	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	豆腐 こまつな レタス	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	しらすと野菜のお粥	五分かゆ、しらす、にんじん	しらすと野菜のお粥	全かゆ、しらす、にんじん	
おやつ	卵黄 キャベツ たまねぎ	パン粥と納豆	食パン耳なし、挽きわり納豆のり、にんじん	納豆サンド	食パン耳なし、挽きわり納豆、にんじん	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ	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	豆腐 こまつな レタス	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	
おやつ	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜と豆腐 野菜の白和え	ゆでうどん、にんじん ゴーヤー、さつまいも、豆腐	肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん、豚肉、にんじん、こねぎ ゴーヤー、さつまいも、豆腐	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	パン粥と納豆	食パン耳なし、挽きわり納豆のり、にんじん	納豆サンド	食パン耳なし、挽きわり納豆、にんじん	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ	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	豆腐 こまつな レタス	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	
おやつ	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜と豆腐 野菜の白和え	ゆでうどん、にんじん ゴーヤー、さつまいも、豆腐	肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん、豚肉、にんじん、こねぎ ゴーヤー、さつまいも、豆腐	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	パン粥と納豆	食パン耳なし、挽きわり納豆のり、にんじん	納豆サンド	食パン耳なし、挽きわり納豆、にんじん	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ	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	豆腐 こまつな レタス	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	
おやつ	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜と豆腐 野菜の白和え	ゆでうどん、にんじん ゴーヤー、さつまいも、豆腐	肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん、豚肉、にんじん、こねぎ ゴーヤー、さつまいも、豆腐	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	パン粥と納豆	食パン耳なし、挽きわり納豆のり、にんじん	納豆サンド	食パン耳なし、挽きわり納豆、にんじん	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ	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	豆腐 こまつな レタス	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお	
おやつ	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜と豆腐 野菜の白和え	ゆでうどん、にんじん ゴーヤー、さつまいも、豆腐	肉うどん 野菜の白和え	ゆでうどん、豚肉、にんじん、こねぎ ゴーヤー、さつまいも、豆腐	
おやつ	豆腐 こまつな レタス	パン粥と納豆	食パン耳なし、挽きわり納豆のり、にんじん	納豆サンド	食パン耳なし、挽きわり納豆、にんじん	

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子