


幼児食献立表



日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1	土	ひき肉親子丼 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	白米 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 ビーマン 卵 春雨 カニ棒 胡瓜 コーン 野菜ドレ 絹豆腐 ワカメ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ	17	月	タコライス 胡瓜ちくわ 春雨スープ	白米 合挽 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト チーズ 胡瓜 ちくわ 春雨 白菜 しめじ ベーコン	りんご	くずもち 牛乳 辛くず タピオカ 砂糖 黒糖 きなこ
6	木	こいのぼりライス ポテトフライ ブロッコリーあえ コンソメスープ	白米 ウインナー 玉ねぎ 人参 卵 フライドポテト ブロッコリー コーン シーザードレ キャベツ しめじ ねぎ	りんご	こいのぼりパーム 牛乳 パームクーヘン チョコペン	18	火	ごはん 鮭フライマトソース ひじき炒め 大根のみそ汁	白米 鮭 卵 小麦粉 パン粉 トマト マヨネーズ ひじき 人参 豚肉 しらたき たら油揚げ 大根 わかめ ねぎ みそ	バナナ	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 砂糖 黒糖
7	金	ちらし寿司 ゴーヤーかきあげ イナムドゥチ	白米 椎茸 人参 たけのこ かんぴょう れんこん 卵 ゴーヤー 玉ねぎ 人参 ポーク 天ぷら粉 油 豚肉 椎茸 カステラかまぼこ こんにやく ねぎ 白みそ	オレンジ	ふかし芋 牛乳 さつま芋	19	水	沖縄そば かみかみあえ 卵やき	沖縄そば ねぎ かまぼこ 三枚肉 さきいか 人参 胡瓜 キャベツ 卵 コーン	オレンジ	ワカメおにぎり チーズ 白米 わかめ
8	土	やきそば 小松菜の和え物 じゃが芋のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし ソース 小松菜 人参 ツナ缶 ゴマドレ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	バナナ	お楽しみおやつ	20	木	ごはん 鮭のチーズマヨ焼き きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白米 鮭 チーズ マヨネーズ ブロッコリー ごぼう 人参 ツキアゲ たら ごま 大根 わかめ ねぎ みそ	りんご	トマトケーキ 牛乳 卵 砂糖 バター ホットケーキミックス トマト 牛乳
10	月	ポークカレー キャベツの和え物 もずくスープ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー キャベツ 胡瓜 人参 ちくわ もずく ねぎ	ヨーグルトあえ	オートミールクッキー 牛乳 オートミール 卵 砂糖 ベーキングパウダー 小麦粉	21	金	ふりかけごはん レバーのから揚げ ナムル アーサ汁	白米 ふりかけ 豚レバー トマト もやし ほうれん草 カニ棒 アーサ 絹豆腐 ねぎ	ヨーグルトあえ	練乳トースト 牛乳 食パン 練乳 バター
11	火	 お弁当会 				22	土	チャーハン わかめの和え物 冬瓜スープ	白米 ベーコン 玉ねぎ 人参 レタス 卵 わかめ 胡瓜 ツナ缶 和風ドレ 冬瓜 しめじ ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ
12	水	かき玉ラーメン ササミ天ぷら 胡瓜とトマトの和え物	ラーメン カニ棒 レタス 卵 長ネギ ササミ 天ぷら粉 胡瓜 トマト ツナ缶	バナナ	昆布ツナおにぎり カットコーン 白米 ツナ缶 しそ昆布	24	月	玄米ご飯 さばのみそ煮 筑前煮 ワカメと白菜のすまし汁	白米 もちっと玄米 鯖 人参 みそ 鶏肉 大根 人参 ごぼう レンコン 絹さや 椎茸 ワカメ 白菜 ねぎ	りんご	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキミックス 小麦粉 絹豆腐 油 黒糖
13	木	麦ごはん 豆腐ナゲット 人参しりしり なめこ汁	白米 押し麦 鶏ミンチ 木綿豆腐 ひじき マヨネーズ 人参 玉ねぎ ツナ缶 卵 たら なめこ 白菜 ねぎ みそ	オレンジ	アップルシナモン蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 りんご シナモン 牛乳	25	火	ごはん ハンバーグ キャベツソテー 冬瓜のみそ汁	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 卵 パン粉 ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ ウインナー 冬瓜 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	パースディケーキ 野菜ジュース
14	金	ゆかりごはん きびなごのから揚げ パパイヤいりちー みそ汁	白米 ゆかり きびなご トマト パパイヤ 人参 ツナ缶 たら 厚揚げ 冬瓜 小松菜 みそ	りんご	ごまトースト 牛乳 食パン ごまペースト 砂糖	26	水	コーンご飯 ポテトミート焼き わかめと胡瓜の酢の物 キャベツのみそ汁	白米 コーン じゃが芋 玉ねぎ セロリ 合挽 チーズ わかめ 胡瓜 トマト しらす キャベツ しめじ ねぎ	パイナップル	芋天ぷら 牛乳 さつま芋 天ぷら粉 油
15	土	生姜焼き丼 和え物 豆腐のすまし汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン わかめ 胡瓜 ツナ缶 絹豆腐 ねぎ	パイナップル	お楽しみおやつ	27	木	ごはん 揚げ魚のソースあえ ほうれん草の白和え ソーメン汁	白米 白身魚 トマト ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 ソーメン ねぎ	りんご	アメリカンホットケーキ 牛乳 ウインナー コーン ホットケーキミックス 油 牛乳 卵
<div data-bbox="197 1519 526 1716" data-label="Image"></div> <div data-bbox="908 1613 1237 1763" data-label="Image"></div> <p>※ 5月3日は 憲法記念日でお休みです。 ※ 5月4日は みどりの日でお休みです。 ※ 5月5日は 子どもの日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。</p>						28	金	青菜ごはん 照り焼きチキン クーイリチー ゆし豆腐	ごはん からし菜 鶏肉 コーン 昆布 人参 豚肉 たら こんにやく ゆし豆腐 ねぎ	オレンジ	チョコチップスコーン 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 チョコチップ バター
						29	土	炊き込みご飯 小松菜の和え物 鶏汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき たら 小松菜 人参 ちくわ 鶏肉 大根 人参 こんにやく ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ
						31	月	豆腐そぼろ丼 南瓜サラダ ワカメのみそ汁	白米 大根 玉ねぎ 人参 豚ミンチ コーン グリンピース 南瓜 卵 レーズン チーズ マヨネーズ ワカメ 玉ねぎ ねぎ みそ	オレンジ	サーターアングギー 牛乳 卵 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー 油



離乳食献立表



令和3年 つぼみっ子保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)	日曜日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)
1	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト ジャが芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ 	17	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜マッシュ 白菜スープ 果汁	おじゃ 南瓜スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダマッシュ 豆腐のみそ汁 果物				中期	全粥 ササミのつぶし野菜煮 南瓜の煮物 白菜スープ 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物				後期	軟飯 ささみの野菜煮 南瓜の煮物 白菜スープ 果物	
6	木	初期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し ブロッコリーペースト キャベツスープ 果汁	おじゃ 野菜スープ	18	火	初期	つぶし粥 白身魚のすり流し ジャが芋ペースト 大根スープ 果汁	おじゃ ふかし芋
		中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 つぶしブロッコリーあえ キャベツスープ 果物				中期	全粥 鮭のつぶしトマト煮 ジャが芋の煮物 大根のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚のミルク煮 ブロッコリーあえ キャベツスープ 果物				後期	軟飯 鮭のトマト煮 ジャが芋の煮物 大根のみそ汁 果物	
7	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	チーズサンドパン 南瓜スープ	19	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し つぶしキャベツあえ さつま芋マッシュ 果汁	さつま芋おじゃ キャベツスープ
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 南瓜の煮物 みそ汁 果物				中期	全粥 煮込むつぶしうどん汁 キャベツのつぶしあえ さつま芋のつぶし煮 果物	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 南瓜の煮物 みそ汁 果物				後期	軟飯 煮込みうどん汁 キャベツの和え物 さつま芋の煮物 果物	
8	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜和えマッシュ ジャが芋スープ 果汁	お楽しみおやつ 	20	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 果汁	ささみおじゃ 大根スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 小松菜つぶし和え ジャが芋のみそ汁 果物				中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜あえ ジャが芋のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁 果物	
10	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト キャベツマッシュ オニオンスープ 果汁	しらすおじゃ 鶏スープ	21	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し ナムルマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	スティックパン 鶏スープ
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶしキャベツあえ オニオンスープ ヨーグルトあえ				中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 つぶしナムル 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	
		後期	軟飯 シチュー キャベツあえ オニオンスープ ヨーグルトあえ				後期	軟飯 レバー煮込み ナムル 豆腐のすまし汁 ヨーグルトあえ	
11	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	しらすおじゃ ほうれん草スープ	22	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 冬瓜スープ 果汁	お楽しみおやつ 
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 冬瓜スープ 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 冬瓜スープ 果汁	
12	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ すましスープ 果汁	ツナおじゃ さつま芋スティック	24	月	初期	つぶし粥 魚のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	おじゃ 大根スティック
		中期	全粥 ささみのトマトつぶし煮 つぶしさつま芋 つぶしうどん汁 果物				中期	全粥 魚のつぶしみそ煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	
		後期	軟飯 ささみのトマト煮 さつま芋の煮物 うどん汁 果物				後期	軟飯 魚のみそ煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁 果物	
13	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 人参ペースト 白菜スープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	25	火	初期	つぶし粥 野菜ミルク煮ペースト ほうれん草あえマッシュ 冬瓜スープ 果汁	バナナ パンケーキ
		中期	全粥 豆腐と鶏肉のつぶし煮 人参つぶし煮 みそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶしミルク煮 キャベツつぶしサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 豆腐と鶏肉の煮物 人参しりしり みそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 キャベツサラダ 冬瓜のみそ汁 果物	
14	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐すり流し 冬瓜スープ 果汁	トマトおじゃ 豆腐のみそ汁	26	水	初期	つぶし粥 ジャが芋煮マッシュ トマトあえペースト キャベツスープ 果汁	さつま芋おじゃ オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物				中期	全粥 ジャが芋のつぶし煮 トマトつぶしあえ キャベツのみそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐の炒り煮 冬瓜のみそ汁 果物				後期	軟飯 ジャが芋の煮物 トマトの和え物 キャベツのみそ汁 果物	
15	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ 	27	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し ほうれん草あえマッシュ すましスープ 果汁	コーンおじゃ 豆腐のみそ汁
		中期	全粥 魚のつぶしあんかけ つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え ソーメン汁 果物	
		後期	軟飯 魚のあんかけ 和え物 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 魚の煮つけ ほうれん草の白和え ソーメン汁 果物	
28	金	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	おじゃ 南瓜スープ	29	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 小松菜和えマッシュ 大根スープ 果汁	お楽しみおやつ 
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 小松菜つぶしあえ 大根のすまし汁 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 南瓜の煮物 ゆし豆腐 果物				後期	軟飯 魚の煮物 小松菜の和え物 大根のすまし汁 果物	
31	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ 果汁	おじゃ 豆腐のすまし汁	31	月	初期	つぶし粥 ササミと豆腐のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	おじゃ 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 ササミと豆腐のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ 果物				中期	全粥 ササミと豆腐のつぶし煮 南瓜サラダ オニオンスープ 果物	
		後期	軟飯 ササミと豆腐の煮物 南瓜サラダ ワカメのみそ汁 果物				後期	軟飯 ササミと豆腐の煮物 南瓜サラダ ワカメのみそ汁 果物	



※ 5月3日は 憲法記念日でお休みです。
 ※ 5月4日は みどりの日でお休みです。
 ※ 5月5日は 子どもの日でお休みです。
 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

