

# 5月 幼児食 献立表

つぼみっ子保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	おもな食材(食品)				
		昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)			緑(体調を整えるもの)	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	りんご	ご飯	豚ミンチ	白米	18	バナナ	レタスチャーハン	ウインナー 卵	白米	長ネギ 人参 レタス	
		ミートローフ		玉ねぎ 人参 いんげん コーン			小松菜の和え物	ツナ缶		小松菜 人参	
		野菜サラダ	ゆし豆腐	レタス 胡瓜 トマト ねぎ			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ	
	午後おやつ	アメリカンドック	ウインナー 卵 牛乳	ケーキMIX		午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵				
2	バナナ	《こどもの日メニュー》			20	オレンジ	ご飯		白米		
		こいのぼりオムライス	鶏肉 卵	白米			玉ねぎ 人参	タンダーチキン	鶏肉 ヨーグルト		
		ブロッコリーあえ	ツナ缶	ブロッコリー 人参			ジャーマンポテト	ウインナー	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	
		ワカメスープ	ワカメ	えのき茸 ねぎ			アーサ汁	アーサ		えのき ねぎ	
	午後おやつ	こいのぼりバーム		バームクーヘン チョコ		午後おやつ	ごまサンド		食パン ゴマクリーム		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
7	パイナップル	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	21	りんご	玄米ご飯		白米 玄米		
		コールスローサラダ		コールスロードレッシング			キャベツ 人参 胡瓜 コーン	サバのみそ煮	サバ		
		卵スープ	卵	小松菜			八宝菜	豚肉		白飯 人参 筍 椎茸 絹さや 長ネギ	
							かき玉汁	卵		小松菜	
	午後おやつ	プリン	プリン			午後おやつ	さつま芋スティック		さつま芋 砂糖		
		クラッカー		クラッカー			牛乳	牛乳			
8	ヨーグルト あえ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ	22	バナナ	三色丼	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 いんげん	
		ゴーヤーのかきあげ	ポーク缶	天ぷら粉			ゴーヤ 玉ねぎ 人参	野菜サラダ			トマト 胡瓜 コーン
		もずく酢	もずく	胡瓜			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
		豚汁	豚肉	こんにやく 大根 人参 ねぎ							
	午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター		午後おやつ	マシュマロおこし	きなこ	マシュマロ オートミール		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	コンフレック パター		
9	りんご	野菜ラーメン	ナルト	ラーメン	23	パイナップル	雑穀米ご飯		白米 雑穀米		
		蒸しシュウマイ	シュウマイ				キャベツ コーン 長ネギ	鮭の竜田揚げ	鮭		トマト
		ほうれん草の白和え	木綿豆腐 ツナ缶	ごまドレ			クープイリチー	昆布 豚肉	こんにやく	人参 にら	
				ほうれん草 人参			冬瓜のみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶 バナナ	
		魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ				ビスケット		ビスケット		
10	オレンジ	もちきびご飯		白米 もちきび	24	オレンジ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン	
		鮭のポテト焼き	鮭 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ			ブロッコリー	フレンチサラダ			キャベツ 胡瓜 パイン 人参
		きんぴらごぼう	ツキアゲ	こんにやく ごぼう 人参 にら			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ	
		大根のみそ汁	刻み揚げ	大根 ねぎ							
	午後おやつ	豆腐ドーナツ	絹豆腐 きなこ	ケーキMIX 油		午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
11	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	25	バナナ	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 にら	
		和え物	ツナ缶 ワカメ				胡瓜	胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		豆腐のみそ汁	絹豆腐	ほうれん草			鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ	
	午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵					午後おやつ	🎵🎵🎵🎵 お楽しみおやつ 🎵🎵🎵🎵			
13	パイナップル	麦ごはん		白米 押し麦	27	りんご	ご飯		白米		
		豆腐つくね	木綿豆腐 豚ミンチ	マヨネーズ			トマト	豚肉と大豆ハッシュドビーフ	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ビーマン
		ひじき炒め	ひじき チキアギ 油揚げ	しらたき			大根サラダ	ツナ缶		大根 小松菜	
		白菜のみそ汁		白菜 えのき茸 ねぎ			卵スープ	卵		しめじ ねぎ	
	午後おやつ	小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油		午後おやつ	オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー		
14	りんご	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	28	バナナ	もちきびご飯		白米 もちきび		
		かりかり胡瓜					胡瓜	ハンバーグ	合挽 卵	パン粉	玉ねぎ 人参 ビーマン
		卵の花	おから ウインナー	人参 小松菜			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
							白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ	
	午後おやつ	みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油		午後おやつ	パースディケーキ		ケーキ		
		小魚	小魚				野菜ジュース			野菜ジュース	
15	グレープ フルーツ	玄米ご飯		白米 玄米	29	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦		
		豚肉の南部揚げ	豚肉 卵	小麦粉			ブロッコリー	揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー
		春雨サラダ	ハム	春雨			かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ	
		大根としめじのみそ汁		大根 しめじ ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ	
	午後おやつ	トマトケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX パター 砂糖		午後おやつ	ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖		
		牛乳	牛乳				せんべい		せんべい		
16	オレンジ	ご飯		白米	30	りんご	ご飯		白米		
		揚げ魚のカレー風味あんかけ	白身魚	玉ねぎ 人参 絹さや			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト	
		ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ			パパイヤイリチー	ツナ缶 厚揚げ		パパイヤ 人参 にら	
		アーサ汁	アーサ 絹豆腐	ねぎ			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ	
	午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖		午後おやつ	チーズスコーン	初チーズ 牛乳 生クリーム	ケーキMIX 砂糖		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
17		お弁当会			31	パイナップル	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト	
		南瓜コロッケ		南瓜コロッケ			豆腐のみそ汁	アーサ 絹豆腐			
						午後おやつ	オレンジトースト		食パン パター マレードジャム		
							牛乳	牛乳			

※ 3日(金)憲法記念日でお休みです。  
 ※ 4日(土)みどりの日でお休みです。  
 ※ 6日(月)こどもの日振替休日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。

