

# 令和6年5月の予定献立表

グッピー保育園

| 日  | 曜日 | 昼   | おやつ                       | 血や肉、骨をつくる(おか)                    | カヤ熱となる(きいろ)                   | 体の調子をととのえる(みどり)   |   |
|----|----|---|---------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---|---|
| 1  | 水  | こいのぼりカレー, ヨーグルトサラダ<br>アスパラスープ, フルーツ           | ミルク<br>こいのぼりクッキー          | 豚ひき肉, レバー, 卵, ハム, チーズ, ヨーグルト, 牛乳 | 米, じゃがいも, さつまいも, HM粉          | たまねぎ, にんじん, りんご, グリンピース, きゅうり, コーン, アスパラ, しめじ, りんご          |   |
| 2  | 木  | パン, 鶏グラタン, シヤキシヤキサラダ<br>コンソメスープ, フルーツ         | ミルク<br>おにぎり               | 鶏ささみ, 牛乳, 粉チーズ, しらす, 糸かつお        | パン, マカロニ, 小麦粉, じゃがいも, 米, ごま   | たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, しめじ, きゅうり, セロリ, りんご, ブロッコリー, オレンジ, のり   |   |
| 7  | 火  | あわごはん, 鶏の照焼き<br>ひじきと野菜の炒め煮<br>みそ汁, フルーツ       | ミルク<br>きなこラスク             | 鶏もも, さつまいも, 豆腐, 牛乳, きな粉          | 米, あわ, 食パン                    | ブロッコリー, ひじき, にんじん, もやし, にら, こまつな, りんご                       |   |
| 8  | 水  | あわごはん, ゴーヤーチャンプルー<br>わかめの酢の物, みそ汁, フルーツ       | ミルク<br>さつまいものおやき          | 豚肉, 豆腐, 卵, 牛乳                    | 米, あわ, さつまいも, HM粉             | ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, わかめ, きゅうり, なす, えのき, パイン                   |   |
| 9  | 木  | キャベツのスパゲッティ<br>ブロッコリーのミモザサラダ<br>かぼちゃスープ, フルーツ | ミルク<br>おにぎり               | 豚肉, 卵, 牛乳, 鮭                     | スパゲッティ, 米                     | キャベツ, しめじ, たまねぎ, ブロッコリー, カリフラワー, かぼちゃ, いんげん, りんご, ひじき, にんじん |   |
| 10 | 金  | あわごはん, サバのみそ煮<br>人参シリシリ, すまし汁, フルーツ           | ミルク<br>アガラーサー             | さば, しらす, 卵, 牛乳                   | 米, あわ, 強力粉                    | 長ネギ, にんじん, ひじき, にら, だいこん, しめじ, オレンジ                         |   |
| 11 | 土  | <b>弁当</b>                                     |                           | ミルク<br>調理パン                      | 豆腐, 鶏ひき肉, 牛乳, 卵               | 米, 食パン  | たまねぎ, にんじん, グリンピース, りんご, ほうれんそう, コーン, パイン |
| 13 | 月  | あわごはん, 豚のしょうがやき<br>切干大根の煮付け, みそ汁, フルーツ        | ミルク<br>おからのケーキ            | 豚肉, さつまいも, 油揚げ, 牛乳, 卵, おから, 豆乳   | 米, あわ, こんにゃく, 小麦粉             | ブロッコリー, 切干しだいこん, こんぶ, にんじん, いんげん, こまつな, オレンジ, レーズン          |   |
| 14 | 火  | もずく丼, きんぴらごぼう<br>アーサ汁, フルーツ                   | ミルク<br>大学芋                | 卵, 豚ひき肉, 豆腐, 牛乳                  | 米, 片栗粉, ごま, さつまいも             | もずく, 黄ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, ごぼう, にんじん, あおさ, オレンジ                |   |
| 15 | 水  | あわごはん, レバーの竜田揚げとお芋<br>山海和え, みそ汁, フルーツ         | ミルク<br>バナナスコーン            | レバー, しらす, 牛乳                     | 米, あわ, 片栗粉, じゃがいも, HM粉        | はくさい, オクラ, きゅうり, ほうれんそう, たまねぎ, パイン, バナナ                     |   |
| 16 | 木  | ハンダマごはん, ラフテー<br>ウサチ小, ウシル(汁物), ナイムン(果物)      | ミルク<br>サーターアンダギー          | 三枚肉, 豆腐, 牛乳, 卵                   | 米, 小麦粉                        | はんだま, こまつな, もずく, きゅうり, トマト, わかめ, パイン                        |   |
| 17 | 金  | あわごはん, 魚のホイル焼き<br>肉じゃが, みそ汁, フルーツ             | ミルク<br>さつまいもとごぼうの<br>チップス | 白身魚, チーズ, 牛肉, 牛乳                 | 米, あわ, じゃがいも, しらす, さつまいも, 片栗粉 | たまねぎ, しめじ, ブロッコリー, たまねぎ, にんじん, グリンピース, だいこん, わかめ, りんご, ごぼう  |   |
| 18 | 土  | 豚丼風, オクラのおかか和え, フルーツ                          | ミルク<br>調理パン               | 豚肉, 糸かつお, 牛乳, ツナ                 | 米, パン                         | たまねぎ, にんじん, 長ネギ, オクラ, えのき, 赤ピーマン, りんご                       |   |
| 20 | 月  | 野菜ゴロゴロキーマカレー<br>フルーツヨーグルト, コンソメスープ            | ミルク<br>豆乳蒸しパン             | 合いびき肉, レバー, ヨーグルト, 牛乳, 豆乳        | 米, じゃがいも, HM粉                 | たまねぎ, にんじん, なす, トマト, コーン, みかん缶, パナナ, アスパラ, しめじ              |   |
| 21 | 火  | あわごはん, 白身魚のケチャップ煮, かぼ<br>ちのじゃこがらめ, みそ汁, フルーツ  | ミルク<br>ハムチーズサンド           | 白身魚, しらす, 牛乳, ハム, チーズ            | 米, あわ, 片栗粉, パン                | かぼちゃ, はくさい, たまねぎ, りんご, きゅうり, レタス                            |   |
| 22 | 水  | あわごはん, 肉の三色巻き<br>ポテトと豆のサラダ, みそ汁, フルーツ         | ミルク<br>チーズケーキ             | 牛肉, チーズ, 大豆, ヨーグルト, 牛乳, クリームチーズ  | 米, あわ, じゃがいも                  | にんじん, いんげん, えだまめ, コーン, こまつな, もやし, りんご                       |   |
| 23 | 木  | あわごはん, おからハンバーグ, 小松菜の<br>ごま和え, みそ汁, フルーツ      | ミルク<br>焼き芋                | 豚ひき肉, おから, 卵, 牛乳                 | 米, あわ, ごま, さつまいも              | たまねぎ, ブロッコリー, こまつな, にんじん, だいこん, ほうれんそう, オレンジ                |   |
| 24 | 金  | 沖縄そば, ゴーヤーの白和え, フルーツ                          | ミルク<br>ジュシーおにぎり           | 三枚肉, 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, ひじき, にら                               |   |
| 25 | 土  | 島豆腐カレー, コンソメスープ, フルーツ                         | ミルク<br>調理パン               | 豆腐, 鶏ひき肉, 牛乳, 卵                  | 米, 食パン                        | たまねぎ, にんじん, グリンピース, りんご, ほうれんそう, コーン, パイン                   |   |
| 27 | 月  | パン, 鶏のレモンソースかけ<br>にんじんツナ和え, スープ, フルーツ         | ミルク<br>おにぎり               | 鶏もも, ツナ, 豆腐, 牛乳, チーズ             | パン, 米                         | ブロッコリー, にんじん, いんげん, たまねぎ, しめじ, オレンジ, えだまめ, のり               |   |
| 28 | 火  | <b>おべんとう会</b>                                 |                           | ミルク<br>ホットケーキ                    | 卵                             | 小麦粉   |   |
| 29 | 水  | あわごはん, タンドリーチキン<br>サラダ, コンソメスープ, フルーツ         | ミルク<br>パースデー              | 鶏もも, ヨーグルト, ベーコン, 牛乳, きな粉        | 米, あわ, じゃがいも, 食パン             | きゅうり, キャベツ, レタス, トマト, しめじ, オレンジ                             |   |
| 30 | 木  | あわごはん, 豆腐チャンプルー<br>いんげんのごま和え, みそ汁, フルーツ       | ミルク<br>タンナファクルー           | 豆腐, ツナ, 牛乳, ヨーグルト, 卵             | 米, あわ, ごま, 小麦粉                | にんじん, こまつな, もやし, いんげん, 赤ピーマン, はくさい, しめじ, りんご                |   |
| 31 | 金  | 豆ごはん, 魚の唐揚げ, 春雨サラダ<br>中華スープ, フルーツ             | ミルク<br>白玉きな粉団子            | 白身魚, 焼き豚, 牛乳, 豆腐, きな粉            | 米, はるさめ, 白玉粉                  | えだまめ, ピーマン, こまつな, 赤ピーマン, きゅうり, わかめ, えのき, パイン                |   |

作成: 管理栄養士 幸正 直子

## 季節の食事 <こどもの日 行事食>

みなさんののびのびと育てほしい、そういった思いをこめてお祝いする日がこどもの日です。  
こいのぼりやかぶとをかざりながら、かしわもちやちまきが食べられます。このように昔から各行事に食べられている食事を行事食と言います。  
行事食には主に邪気を払い、健康や子孫繁栄、豊作を願うような意味が込められます。初物も縁起がよいとしてお祝いに好まれます。  
この1年どんな行事食があるのか、お楽しみに!



# 令和6年5月 離乳食献立表

グッピー保育園

| 日        | 初期(5-6か月)              |                      | 中期(7-8か月)                                 |      | 後期(9-11か月)                      |  |
|----------|------------------------|----------------------|---|------|---------------------------------|--|
|          | 献立                     | 献立                   | 献立  | 主な食材 | 献立                              | 主な食材   |
| 1日(水) 昼  | ヨーグルト<br>にんじん<br>じゃがいも | ヨーグルト和え<br>野菜とじゃがが煮  | ヨーグルト, きゅうり, さつまいも<br>たまねぎ, にんじん, じゃがいも   |      | 肉と野菜煮<br>ヨーグルト和え<br>スープ         | 豚ひき肉, たまねぎ, じゃがいも, にんじん<br>ヨーグルト, きゅうり, さつまいも<br>アスパラ, ぶなしめじ |
| 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                         | コーンフレーク, 牛乳  |
| 2日(木) 昼  | しらす<br>ほうれんそう<br>たまねぎ  | 鶏のミルク煮<br>じゃがマッシュ    | 鶏ささ身, ほうれんそう, にんじん, 牛乳<br>じゃがいも, ブロッコリー   |      | 肉のミルク煮<br>じゃがマッシュ<br>スープ        | 鶏ささ身, ほうれんそう, にんじん, ぶなしめじ, 牛乳<br>じゃがいも, ブロッコリー<br>たまねぎ, セロリ  |
| おやつ      |                        | しらす粥                 | 五分かゆ, しらす                                 |      | しらす粥                            | 全かゆ, しらす, こま   |
| 7日(火) 昼  | きな粉<br>にんじん<br>ブロッコリー  | 鶏と野菜煮<br>野菜の白和え      | 鶏もも, ブロッコリー, にんじん<br>豆腐, こまつな             |      | 鶏と野菜煮<br>野菜の白和え<br>スープ          | 鶏もも, ブロッコリー, にんじん<br>豆腐, こまつな<br>にら, もやし                     |
| おやつ      |                        | きなこパン粥               | 食パン耳なし, きな粉, 牛乳                           |      | きなこサンド                          | 食パン耳なし, きな粉, さとう, 牛乳   |
| 8日(水) 昼  | 豆腐<br>さつまいも<br>なす      | 野菜の白和え<br>おろしきゅうり    | 豆腐, ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, なす<br>きゅうり, 糸かつお    |      | チャンプルー風<br>おろしきゅうり<br>スープ       | ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, 豆腐, 卵<br>きゅうり, 糸かつお<br>なす, えのき             |
| おやつ      |                        | さつまいものおやき            | さつまいも, 片栗粉                                |      | さつまいものおやき                       | さつまいも, 片栗粉   |
| 9日(木) 昼  | 卵黄<br>かぼちゃ<br>キャベツ     | 野菜の卵とじ<br>マッシュかぼちゃ   | 卵, ブロッコリー, カリフラワー<br>かぼちゃ, さやいんげん         |      | 野菜の卵とじ<br>マッシュかぼちゃ<br>スープ       | 卵, ブロッコリー, カリフラワー<br>かぼちゃ, さやいんげん<br>キャベツ, たまねぎ, ぶなしめじ       |
| おやつ      |                        | 鮭のおじや                | 五分かゆ, 鮭, にんじん                             |      | 鮭のおじや                           | 全かゆ, 鮭, ほうしひじき, にんじん   |
| 10日(金) 昼 | しらす<br>にんじん<br>だいこん    | にんじんシリシリ<br>スープ      | にんじん, しらす, 卵<br>だいこん, 焼きか                 |      | サバのみそ煮<br>にんじんシリシリ<br>スープ       | さば, 長ネギ, だし汁, みそ<br>にんじん, ひじき, にら, しらす, 卵<br>だいこん, ぶなしめじ     |
| 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                         | コーンフレーク, 牛乳  |
| 11日(土) 昼 |                        |                      | べんとう                                      |      |                                 |  |
| おやつ      |                        |                      | 調理パン                                      |      |                                 |  |
| 13日(月) 昼 | 卵黄<br>にんじん<br>こまつな     | 野菜の卵とじ<br>スープ        | 卵, こまつな<br>にんじん, さやいんげん                   |      | 野菜の卵とじ<br>スープ                   | 卵, こまつな<br>ブロッコリー, 糸かつお<br>にんじん, さやいんげん                      |
| 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                         | コーンフレーク, 牛乳  |
| 14日(火) 昼 | 卵黄<br>にんじん<br>さつまいも    | もずく丼風<br>スープ         | 五分かゆ, もずく, 卵, 黄ピーマン, 赤ピーマン<br>にんじん, 豆腐    |      | もずく丼風<br>スープ                    | 全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 黄ピーマン, 赤ピーマン<br>にんじん, 豆腐                  |
| おやつ      |                        | スイートポテト風             | さつまいも, 牛乳                                 |      | スイートポテト風                        | さつまいも, バター, 牛乳   |
| 15日(水) 昼 | きな粉<br>トマト<br>レタス      | 鶏のトマト煮<br>じゃがマッシュ    | 鶏もも, トマト<br>じゃがいも, キャベツ                   |      | 鶏のトマト煮<br>じゃがマッシュ<br>スープ        | 鶏もも, トマト<br>じゃがいも, キャベツ<br>レタス, ぶなしめじ                        |
| おやつ      |                        | きなこサンド               | 食パン耳なし, きな粉, さとう, 牛乳                      |      | きなこサンド                          | 食パン耳なし, きな粉, さとう, 牛乳   |
| 16日(木) 昼 | 豆腐<br>こまつな<br>きゅうり     | 野菜の白和え<br>野菜のおかか煮    | 豆腐, こまつな<br>きゅうり, トマト, 糸かつお               |      | 野菜の白和え<br>野菜のおかか煮<br>スープ        | 豆腐, こまつな<br>きゅうり, トマト, 糸かつお<br>もずく                           |
| 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                         | コーンフレーク, 牛乳  |
| 17日(金) 昼 | 白身魚<br>ブロッコリー<br>だいこん  | 魚と野菜煮<br>じゃがマッシュ     | 白身魚, にんじん<br>じゃがいも, ブロッコリー, にんじん          |      | 魚のり焼き<br>じゃがマッシュ<br>スープ         | 白身魚, あおのり, 小麦粉<br>じゃがいも, ブロッコリー, にんじん<br>だいこん, わかめ           |
| おやつ      |                        | スイートポテト風             | さつまいも, 牛乳                                 |      | スイートポテト風                        | さつまいも, バター, 牛乳   |
| 18日(土) 昼 | 豆腐<br>にんじん<br>なす       | マーボーナス丼風<br>スープ      | 五分かゆ, なす, 豚ひき肉, にんじん<br>絹ごし豆腐, レタス        |      | マーボーナス丼風<br>スープ                 | 全かゆ, なす, 豚ひき肉, にんじん, ぶなしめじ, みそ<br>豆腐, レタス                    |
| おやつ      |                        | フレンチトースト風            | 食パン耳なし, 卵, 牛乳                             |      | フレンチトースト風                       | 食パン耳なし, 卵, 牛乳  |
| 20日(月) 昼 | ヨーグルト<br>トマト<br>なす     | 野菜のトマト煮<br>フルーツヨーグルト | たまねぎ, にんじん, なす, トマト<br>ヨーグルト, おかん缶, パナナ   |      | 肉団子と野菜のトマト煮<br>フルーツヨーグルト<br>スープ | 牛ひき肉, たまねぎ, にんじん, なす, トマト<br>ヨーグルト, おかん缶, パナナ<br>アスパラ, ぶなしめじ |
| おやつ      |                        | じゃがおやき               | じゃがいも, コーン, 片栗粉                           |      | じゃがおやき                          | じゃがいも, コーン, 片栗粉  |
| 21日(火) 昼 | 白身魚<br>かぼちゃ<br>はくさい    | 魚と野菜煮<br>スープ         | 白身魚, きゅうり, レタス<br>はくさい, たまねぎ              |      | 魚のり焼き<br>野菜のおかか煮<br>スープ         | 白身魚, あおのり, 小麦粉<br>きゅうり, レタス, 糸かつお<br>はくさい, たまねぎ              |
| おやつ      |                        | かぼちゃのおやき             | かぼちゃ, しらす, 片栗粉                            |      | かぼちゃのおやき                        | かぼちゃ, しらす, 片栗粉   |
| 22日(水) 昼 | ヨーグルト<br>こまつな<br>レタス   | 野菜のヨーグルト和え<br>スープ    | 大豆, えだまめ, きゅうり, ヨーグルト<br>こまつな, レタス        |      | 肉と野菜煮<br>野菜のヨーグルト和え<br>スープ      | 牛肉, にんじん, さやいんげん<br>大豆, えだまめ, きゅうり, ヨーグルト<br>こまつな, もやし       |
| おやつ      |                        | じゃがおやき               | じゃがいも, コーン, 片栗粉                           |      | じゃがおやき                          | じゃがいも, コーン, 片栗粉  |
| 23日(木) 昼 | 卵黄<br>ほうれんそう<br>だいこん   | 野菜の卵とじ<br>スープ        | 卵, たまねぎ, ブロッコリー<br>だいこん, ほうれんそう           |      | 肉と野菜の卵とじ<br>野菜のおかか煮<br>スープ      | 卵, 豚ひき肉, たまねぎ, ブロッコリー<br>こまつな, にんじん, 糸かつお<br>だいこん, ほうれんそう    |
| おやつ      |                        | スイートポテト風             | さつまいも, バター, 牛乳                            |      | スイートポテト風                        | さつまいも, バター, 牛乳   |
| 24日(金) 昼 | 豆腐<br>にんじん<br>さつまいも    | 肉うどん<br>野菜の白和え       | うどん, 豚肉, にんじん<br>豆腐, ゴーヤー, さつまいも          |      | 肉うどん<br>野菜の白和え                  | うどん, 豚肉, にんじん<br>豆腐, ゴーヤー, さつまいも                             |
| おやつ      |                        | 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, ひじき, にら                                     |
| 25日(土) 昼 | 鮭<br>たまねぎ<br>りんご       | 野菜粥<br>野菜のおかか煮       | 五分かゆ, たまねぎ, にんじん, 焼きか<br>オクラ, 赤ピーマン, 糸かつお |      | 豚丼風<br>野菜のおかか煮                  | 全かゆ, 豚肉, たまねぎ, にんじん<br>オクラ, えのき, 赤ピーマン, 糸かつお                 |
| おやつ      |                        | ツナ入りパン粥              | 食パン耳なし, ツナ, たまねぎ, 牛乳                      |      | ツナ入りパン粥                         | 食パン耳なし, ツナ, たまねぎ, 牛乳   |
| 27日(月) 昼 | 豆腐<br>こまつな<br>はくさい     | 野菜とツナ煮<br>スープ        | ツナ, にんじん, こまつな<br>はくさい, 赤ピーマン             |      | ツナバーグ<br>野菜のおかか煮<br>スープ         | ツナ, 片栗粉, 赤ピーマン<br>にんじん, こまつな, もやし, 糸かつお<br>はくさい, ぶなしめじ       |
| おやつ      |                        | 豆腐のおやき               | 豆腐, さやいんげん, 片栗粉                           |      | 豆腐のおやき                          | 豆腐, さやいんげん, 片栗粉  |
| 28日(火) 昼 |                        |                      | お弁当会                                      |      |                                 |  |
| おやつ      |                        |                      | ホットケーキ                                    |      |                                 |  |
| 29日(水) 昼 | しらす<br>ほうれんそう<br>はくさい  | しらすと野菜煮<br>スープ       | しらす, はくさい, オクラ<br>ほうれんそう, たまねぎ            |      | しらすと野菜煮<br>レバー入りマッシュ<br>スープ     | しらす, はくさい, オクラ<br>じゃがいも, レバーペースト<br>ほうれんそう, たまねぎ             |
| おやつ      |                        |                      | ケーキのミルクお返し                                |      |                                 |  |
| 30日(木) 昼 | 豆腐<br>にんじん<br>たまねぎ     | 野菜とツナ煮<br>スープ        | にんじん, さやいんげん, ツナ<br>豆腐, たまねぎ              |      | 鶏と野菜のレモン煮<br>野菜のコロコロ煮<br>スープ    | 鶏もも, ブロッコリー, レモン汁<br>にんじん, さやいんげん<br>豆腐, たまねぎ, ぶなしめじ         |
| おやつ      |                        | 豆入りおじや               | 五分かゆ, えだまめ, たまねぎ                          |      | 豆入りおじや                          | 全かゆ, えだまめ, たまねぎ  |
| 31日(金) 昼 | 豆腐<br>こまつな<br>きゅうり     | 魚と野菜煮<br>野菜のおかか煮     | 白身魚, ピーマン<br>こまつな, 赤ピーマン, きゅうり, 糸かつお      |      | 魚と野菜煮<br>野菜のおかか煮<br>スープ         | 白身魚, ピーマン<br>こまつな, 赤ピーマン, きゅうり, 糸かつお<br>わかめ, えのき             |
| おやつ      |                        | きなこ豆腐                | 豆腐, きな粉                                   |      | きなこ豆腐                           | 豆腐, きな粉  |

☆主菜(おかゆ), フルーツ, ミルクは紙面上書いています

作成: 管理栄養士 幸正 直子