



令和3年度

5月予定献立表



社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	親子ピクニック					
6	木	鯉のぼりカレー ヨーグルトサラダ スープ	ミルク 鯉のぼりクッキー	米 小麦粉 じゃが芋 カレールウ ホットケーキミックス 砂糖 バター	キビナゴ 豚肉 レバー 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	南瓜 人参 玉葱 にんにく 生姜 きゅうり えのき草 パナナ 桃 さくらんぼ	フルーツ
7	金	あわご飯 ゴーヤーチャンプルー スヌイ 豚汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ さつま芋 砂糖 醤油 みそ 酢 菜種油	麩 豆腐 豚肉 卵 ミルク	ゴーヤー きゅうり ネギ トマト 人参 玉葱 もずく レモン スイカ	フルーツ
8	土	お弁当					フルーツ
10	月	スパゲティボンゴレ サラダ スープ フルーツ	ミルク 鮭にぎり	スパゲティ トマトソース 塩 米 トマトペースト 醤油 オリーブ油	鮭 合挽肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク あさり	カリフラワー ブロッコリー 茄子 エリンギ ピーマン 玉葱 りんご	フルーツ
11	火	あわご飯 肉じゃが トマトのピザ風焼き みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ 白玉粉 さつま芋 みそ じゃが芋 ケチャップ 菜種油	牛肉 豆腐 チーズ 煮干し 小豆あん ミルク	トマト 小松菜 人参 玉葱 グリーンピース こんにやく オレンジ	フルーツ
12	水	あわご飯 ころころ豚豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 酢 砂糖 醤油 ケチャップ 春巻き皮 ビスケット ごま油	白身魚 チーズ 鶏ガラ ミルク	水菜 セロリー ピーマン たけのこ エリンギ 生姜 アガー オレンジ バイン	フルーツ
13	木	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトパイ	米 あわ 春巻き皮 酢 三温糖 ビスケット ストロベリーソース バター	豚肉 厚揚げ 煮干し ゼラチン ヨーグルト 生クリーム ミルク	冬瓜 人参 チンゲン きゅうり ネギ ところん 昆布 こんにやく スイカ	フルーツ
14	金	パン 鶏グラタン レバーサラダ わかめスープ	ミルク 納豆巻き	ロールパン マカロニ じゃが芋 米 小麦粉 塩 醤油 バター	レバー 納豆 鶏肉 卵 チーズ 鶏ガラ ミルク	トマト きゅうり コーン 人参 玉葱 わかめ 山海ふし 焼きのり オレンジ	フルーツ
15	土	親子丼 アーサ汁 ミルク フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 醤油 塩 菜種油	鶏肉 卵 豆腐 ミルク	ネギ 人参 玉葱 アーサ パナナ	フルーツ
17	月	ビーフストロガノフ ポリポリサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	米 さつま芋 小麦粉 ごま トマトケチャップ マヨネーズ バター	牛肉 卵 鶏ガラ いらこ ミルク	小松菜 人参 玉葱 きゅうり マッシュルーム パプリカ きゅうり りんご	フルーツ
18	火	あわご飯 ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け 清し汁 フルーツ	ミルク ゴーヤクッキー	米 あわ 小麦粉 塩 醤油 バニラエッセンス 砂糖 バター	卵 豆腐 豚肉 チキアギ 煮干し ミルク	ゴーヤー 小松菜 人参 インゲン トマト 昆布 切干大根 スイカ	フルーツ
19	水	冷やし中華 鶏もも唐揚げ フルーツ	ミルク ひじきにぎり 和え物	中華めん 酢 砂糖 醤油 小麦粉 ごま油 米	鶏肉 豚肉 卵 ツナ ミルク	小麦粉 きゅうり 人参 ネギ ひじき コーン きざみのり りんご	フルーツ
20	木	グファン(ご飯) アーサ入りウカライリチー チンクワ(南瓜の茶巾) イカ汁 ナイムン(フルーツ)	ミルク タンナファクル	米 あわ 小麦粉 黒糖 塩 醤油 かたくり粉 菜種油	イカ おから 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク	南瓜 人参 もやし 長ネギ アーサ しいたけ オレンジ	フルーツ
21	金	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ みそ 醤油 酢 小麦粉 黒糖 菜種油	鯖 油揚げ 卵 ベーコン 煮干し ミルク	人参 玉葱 ネギ 白菜 りんご	フルーツ
22	土	野菜ごろごろキーマカレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 じゃが芋 カレールウ 菜種油 バター パン	合挽肉 ミルク	茄子 トマト ピーマン 人参 しめじ茸 玉葱 オレンジ	フルーツ
24	月	あわご飯 鶏照り焼き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ さつま芋 黒ごま 巻き麩 砂糖 醤油 みそ	鶏肉 豆腐 ツナ 煮干し きな粉 ミルク	南瓜 もやし キャベツ 玉葱 人参 にんにく ピーマン スイカ	フルーツ
25	火	お弁当会					フルーツ
26	水	ちらし寿し 白身魚のケチャップ煮 ごま和え 貝汁 フルーツ	ミルク パースデーケーキ	米 酢 砂糖 ケチャップ ごま 塩 みそ ケース 菜種油	白身魚 卵 あさり 枝豆 ミルク	小松菜 絹さや 人参 コーン かんぴょう しいたけ のり スイカ	フルーツ
27	木	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	米 あわ じゃが芋 三温糖 酢 醤油 鮭 ごま油	おから レバー 豚肉 きな粉 煮干し ミルク	南瓜 もやし パプリカ ブロッコリー わかめ なら 人参 玉葱 オレンジ	フルーツ
28	金	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	沖縄そば 塩 醤油 さつま芋 白みそ 砂糖 ドレッシングコーンフレークインミルク	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ガラ 豚だし骨 ミルク	ゴーヤー 人参 ネギ なら ひじき りんご	フルーツ
29	土	お弁当					フルーツ
31	月	あわご飯 チンゲンの中華炒め フルーツ ちくわの磯辺焼き 冬瓜のスープ	ミロミルク ベイクドポテト	米 あわ かたくり粉 じゃが芋 塩 砂糖 醤油 ごま油	ちくわ 豚肉 卵 鶏ガラ ミルク 豆腐	チンゲン 冬瓜 人参 ネギ えのき茸 にんにく オレンジ	フルーツ



元気におよげ 鯉のぼり



5月の真っ青な空に鯉のぼりが元気よくおよいでいます。鯉はザーザー流れ落ちる滝を登って竜になると思われていた

魚です。みなさんが鯉のように元気に育ってほしいと、鯉のぼりをたてるようになったのだそうです。

好き嫌いせずに何でも食べて、弱い人にはやさしく、悪いことには勇気を持って立ち向かっていける子になって下さい。



令和3年度

5月

離乳食

予定献立表

(

社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ	
					中期 後期	
1	土	親子ピクニック				
6	木	白身魚のだし煮 野菜のきざみ煮 みかんヨーグルト 人参と卵のスープ	白身魚のほぐし煮 野菜のみじん煮 みかんヨーグルト 人参と卵のスープ	白身魚のすり流し ピーマンとポテのどろどろ煮 みかんペーストヨーグルト 人参のスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
7	金	豆腐ステーキ ゴーヤーと人参の卵とじ 玉葱とネギの清し汁	豆腐のころころステーキ 玉葱とネギの清し汁 みじんゴーヤーと人参の卵黄とじ	豆腐のすりつぶし煮 ゴーヤーのおろし煮 人参のマッシュ 玉葱とネギの清し汁	つぶし芋 軟らか焼き芋	
8	土	お弁当				
10	月	あさり抜きスパゲティのスープ煮 パセリ卵スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのきざみサラダ	あさり抜きみじんスパゲティのスープ煮 パセリ卵黄スープ カリフラワー、ブロッコリー、トマトのみじん煮浸し	スパゲティとブロッコリーのスープととろとろ煮 カリフラワーミルク煮 トマトペースト パセリ卵黄スープ	みじんネギ入り鮭粥 ネギ入り鮭おじや	
11	火	こんにやく抜き軟らか肉じゃが トマトのチーズ焼き 小松菜と豆腐の清し汁	こんにやく抜きみじん肉じゃが煮 トマトのチーズ煮 小松菜の清し汁	人参とじゃが芋のつぶし煮 トマトとチーズのミルク和え 小松菜の清し汁	さつま芋のつぶしだんご さつま芋の輪切り	
12	水	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ焼き 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ	
13	木	こんにやく抜き軟らか煮付け チンゲンのお浸し 麩とネギの清し汁	こんにやくと昆布抜きみじん煮付け チンゲンの煮付け 麩とネギの清し汁	豚肉と大根のつぶし煮 チンゲンペースト 人参とインゲンのマッシュ 麩とネギの汁	ヨーグルト入りふくら蒸しパン ヨーグルト入り蒸しパン	
14	金	鶏と野菜のクリーム煮 きざみレパースラダ ポテトスープ	みじん切り鶏と野菜のクリーム煮 みじんレパースラダ ポテトスープ	おろし野菜のクリーム煮 レパースとトマトのペースト きゅうりのペースト ポテトスープ	納豆入りぼってり粥 納豆入り粥	
15	土	親子と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	鶏と野菜たっぷり雑炊 豆腐の清し汁	鶏と野菜たっぷりつぶし粥 清し汁	調理パン 調理パン	
17	月	牛肉と野菜入りトマト風味 軟らかスティックサラダ 野菜スープ	牛肉と野菜入りみじんトマト風味 軟らかきざみサラダ 野菜スープ	牛肉と野菜入りすりつぶしトマト風味 きゅうりとパプリカのすりおろし煮 野菜スープ	つぶし芋 軟らか焼き芋	
18	火	ゴーヤー豆腐 小松菜と豆腐の清し汁 昆布、こんにやく、チキアギ抜き切干大根の軟らか煮	ゴーヤー豆腐 小松菜の清し汁 人参とインゲンと豆腐のみじん煮	豆腐のすりつぶし煮 小松菜の清し汁 インゲンの煮つぶし 人参のペースト	ソフトゴーヤクッキー(砂糖減) プチゴーヤクッキー(砂糖減)	
19	水	煮込みそば ささ身のレモンソースかけ 小松菜と人参の卵とじ	みじん煮込みそば みじんささ身のレモン風味 小松菜と人参のそぼろ卵黄	どろどろそば ささ身のすりつぶし煮 小松菜ペースト 人参のおろし煮	ぼろぼろ雑炊 おじや	
20	木	人参、もやし、アオサの卵とじ いり粉と長ネギの清し汁 南瓜の茶巾	みじん人参、もやし、アオサの炒め卵黄 南瓜の軟らか煮 いり粉と長ネギの清し汁	もやしどろどろ煮 人参のマッシュ 南瓜のペースト いり粉と長ネギの清し汁	黒糖減しっとりタンナファクル 黒糖減プチタンナファクル	
21	金	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	黒糖減 よれよれクジムチ 黒糖減 しっとりクジムチ	
22	土	しめじ抜き 野菜キーマンチュー	しめじ抜き 野菜みじんキーマンチュー	しめじ合挽き抜きすりつぶし卵黄シチュー	ジャム(減)サンドのきざみ プチジャム(減)サンド	
24	月	鶏肉のきざみ軟らか煮 きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜と麩の清し汁	鶏肉のみじん軟らか煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜と麩の清し汁	鶏肉のつぶし煮 南瓜のペースト 人参ともやしのどろどろ煮 おろし麩の清し汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋	
25	火	お弁当会				
26	水	白身魚のトマト煮 小松菜の煮浸し みじん切り枝豆入り茶碗蒸し	ほぐし煮のぼってりトマト煮 小松菜のみじん煮 枝豆ペースト入り茶碗蒸し	枝豆ペースト入りよれよれ茶碗蒸し 小松菜ペースト トマトのどろどろ煮	スポンジのミルクかけ ふくらスポンジケーキ	
27	木	鶏レパースのあんかけ さざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のころころ清し汁	鶏レパースのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	鶏レパースのペースト ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろどろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	雑炊 おじや	
28	金	煮込みそば ゴーヤーの白和え(人参入り) さつま芋の茶巾	みじん煮込みそば ゴーヤーの白和え(人参入り) さつま芋の煮つぶし	ぼってりそば ゴーヤーのおろし煮(人参入り) 豆腐のつぶし煮 さつま芋のマッシュ	つぶしコーンフレークインミルク バナナ入りコーンフレークミルク	
29	土	お弁当				
31	月	豆腐の卵つけ焼き チンゲンと豚肉軟らか煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	豆腐のだし煮 チンゲンと豚肉のみじん煮 冬瓜、人参、ネギのお汁	豆腐のすりつぶし チンゲンのどろどろ煮 人参ペースト 冬瓜のお汁	つぶしポテト バター少なめベイクドポテト	

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。

5月の真っ青な空に 鯉のぼりが元気よくおよいでいます。

いかがでしょうか？ 保育園の給食に慣れてきましたでしょうか？

モグモグ、ゴックンも何となくできるようになりましたでしょうか？

この頃の乳児は個人差がとてもあります。

その子の発育や食欲に合わせて無理強いせず、ひと品、ひと品 増やしていきましょう。