



令和4年5月の予定献立表



グッピー保育園



5/8
ゴーヤの日



琉球料理の日



日	曜日	昼	おやつ	力や熱となる(きいろ)	血や肉、骨をつくる(あか)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	こいのぼりカレー フルーツサラダ かぼちゃスープ	こいのぼりクッキー ミルク	米, じゃがいも, H.M, 三温糖	鶏ひき肉, レバー, 卵, ロースハム, プロセスチーズ, ヨーグルト, 牛乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, りんご, G.P, きゅうり, みかん缶, もも缶白, かぼちゃ	
6	金	あわごはん, おからコロケ ひじきの炒め煮, みそ汁 フルーツ	チーズスティックパイ ミルク	米, あわ, じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 三温糖, パイ生地	おから生, 豚ひき肉, 牛ひき肉, 卵, レバー, 大豆缶	たまねぎ, 赤ピーマン, ほしひじき, にんじん, いら, こまつな, もやし, りんご	
7	土	もずく丼 みそ汁 フルーツ	調理パン ミルク	米, 三温糖, 片栗粉	卵, 豚ひき肉, 絹ごし豆腐, きな粉	もずく, ピーマン, 赤ピーマン, こねぎ, こまつな, りんご	
9	月	あわごはん, ゴーヤーチャンプルー もずくの酢の物, みそ汁 フルーツ	アガラサー ミルク	米, あわ, 三温糖, 強力粉	豚肉, 沖縄豆腐, 卵, 牛乳	ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, もずく, きゅうり, トマト, レモン汁, だいこん, 長ネギ, パイン缶	
10	火	パン, 鶏グラタン ヨーグルトのサラダ, 野菜のスープ フルーツ	おにぎり ミルク	ロールパン, マカロニ, 小麦粉, 三温糖, 米	鶏ささ身, 牛乳, 粉チーズ, ヨーグルト, 鮭	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, きゅうり, トマト, スイートコーン, レモン汁, はくさい, もやし, オレンジ	
11	水	あわごはん, ゴーヤー豆腐 切干大根の煮付け みそ汁, フルーツ	ゴーヤクッキー ミルク	米, あわ, 三温糖, 片栗粉, こんにゃく, 小麦粉	卵, 豚肉, さつま揚げ, 油揚げ	ゴーヤー, 切干しだいこん, 刻み昆布, にんじん, いんげん, こまつな, りんご	
12	木	キノコの和風スパゲッティ ブロッコリーのサラダ じゃがいもスープ, フルーツ	おにぎり ミルク	スパゲッティ, じゃがいも, 米	豚ひき肉, ベーコン, 納豆	ぶなしめじ, エリンギ, えのき, にんじん, たまねぎ, こねぎ, ブロッコリー, カリフラワー, トマト, キャベツ, オレンジ	
13	金	あわごはん, サバのみそ煮 人参シリシリ, かぼちゃのスープ フルーツ	ごまころがし団子 ミルク	米, あわ, 三温糖, 白玉粉, さつまいも, あずき	さば, 卵	長ネギ, にんじん, ほしひじき, いら, かぼちゃ, たまねぎ, オレンジ	
14	土	弁当		調理パン ミルク			
16	月	ハヤシライス, ポリポリサラダ 野菜スープ, フルーツ	ベイクドポテト ミルク	米, 小麦粉, 三温糖, じゃがいも	牛肉, 絹ごし豆腐	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ, トマト缶, ごぼう, 黄ピーマン, きゅうり, こまつな, オレンジ	
17	火	沖縄そば ゴーヤーの白和え フルーツ	ジュシーおにぎり ミルク	沖縄そば, グラニュー糖, さつまいも, 米	豚(三枚肉), 沖縄かまぼこ, 沖縄豆腐	こねぎ, ゴーヤー, にんじん, スイートコーン, りんご, ほしひじき, いら	
18	水	あわごはん, 魚のホイル焼き ポテトサラダ, オニオンスープ フルーツ	ヨーグルトスコーン ミルク	米, あわ, じゃがいも, H.M	鮭, とけるチーズ, ベーコン, ヨーグルト	ぶなしめじ, ブロッコリー, きゅうり, にんじん, スイートコーン, トマト, たまねぎ, セロリ, りんご	
19	木	グファン(あわごはん), ウカライリチー チンクワ(かぼちゃ) イナムドウチ, ナイム(果物)	タンナファクル ミルク	米, あわ, 三温糖, こんにゃく, 小麦粉	おから生, 豚ひき肉, 豚肉, カステラかまぼこ, 卵	あおさ, にんじん, もやし, かぼちゃ, 乾しいたけ, たけのこ, だいこん, パイン缶	
20	金	あわごはん, 肉じゃが ピザ風トマト焼き, みそ汁 フルーツ	スイートポテト ミルク	米, あわ, じゃがいも, しらたき, 三温糖, さつまいも	牛肉, とけるチーズ, 油揚げ, 卵, 牛乳	たまねぎ, にんじん, G.P, トマト, だいこん, オレンジ	
21	土	ゴーヤー丼 アーサ汁 フルーツ	調理パン ミルク	米, 三温糖	豚肉, 卵, 沖縄豆腐, 牛乳	ゴーヤー, にんじん, たまねぎ, あおさ, オレンジ	
23	月	あわごはん, 鶏てりやき 豆腐チャンプルー, みそ汁 フルーツ	ミニどら焼き ミルク	米, あわ, 三温糖, H.M, あずき	鶏もも, 沖縄豆腐, ツナ水煮缶, 卵, 牛乳	ブロッコリー, にんじん, もやし, 黄ピーマン, かぼちゃ, たまねぎ, オレンジ	
24	火	お弁当会		おにぎり ミルク	米	しらす, チーズ	こまつな, のり, ゴマ
25	水	ちらしずし, 白身魚のケチャップ煮 ほうれん草のごま和え, すまし汁 フルーツ	パースディケーキ ミルク	米, 三温糖, いらごま, 片栗粉, ケーキ	卵, キングクリップ, 沖縄豆腐	にんじん, 乾しいたけ, かんぴょう, いんげん, 焼きのり, キャベツ, ほうれん草, スイートコーン, 長ネギ, りんご	
26	木	ごはん, コロコロ豚風 チーズ春巻き, 中華スープ フルーツ	ジャムパン ミルク	ロールパン, 三温糖, 片栗粉, 米	キングクリップ, プロセスチーズ, 卵	たまねぎ, にんじん, ピーマン, たけのこ, セロリ, いんげん, えのき, パイン缶, ほしひじき	
27	金	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト きのこのスープ	チーズスコーン ミルク	米, じゃがいも, H.M	牛ひき肉, 豚ひき肉, ヨーグルト, 牛乳, チーズ	たまねぎ, にんじん, なす, ピーマン, トマト, みかん缶, パナナ, もも缶白, エリンギ, えのき, ぶなしめじ, レタス	
28	土	親子丼 みそ汁 フルーツ	調理パン ミルク	米	鶏もも, 卵	たまねぎ, たけのこ, にんじん, みつば, 乾しいたけ, ほしひじき, こまつな, かぼちゃ, オレンジ	
30	月	あわごはん, おからハンバーグ レバニラ炒め, みそ汁 フルーツ	コーンフレークヨーグルト フルーツ	米, あわ, 片栗粉, 三温糖, じゃがいも, コーンフレーク	豚ひき肉, おから生, 卵, レバー, ヨーグルト	たまねぎ, ブロッコリー, いら, にんじん, もやし, 黄ピーマン, カットわかめ, オレンジ	
31	火	あわごはん, ちくわの磯辺焼き チンゲン菜の中華炒め かぼちゃスープ, フルーツ	豆腐のスコーン ミルク	米, あわ, 片栗粉, 三温糖, H.M	焼き竹輪, 豚肉, 絹ごし豆腐	あおのり, チンゲンサイ, えのき, しいたけ, にんじん, かぼちゃ, たまねぎ, りんご	

作成:管理栄養士 幸正 直子

こどもの日 端午(たんご)の節句の食べ物

こどもの日である端午の節句に食べる食べ物には地域によって違いがあります。
関東を中心に食べられているものが『かしわもち』。柏の葉は新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄(家系が途切れない)」という願いが込められているそうです。
関西など柏のない地域では笹や竹の葉を使った『ちまき』が多いようで、中身はおこわや、甘いお餅などで、形も円錐形や三角形など様々です。
北海道では白と茶色の二色が入り混じった『べこ餅』、新潟にはヨモギ団子にあんこを詰めて笹の葉で巻いた『笹団子』、出世魚であるブリや、かつお『勝つ男』を食べる地域もあるそうです。
どの食べ物も、昔の人が「子どもが心も身体も健やかに成長して欲しい」という願いが込められています。



令和4年5月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5~6か月)		中期(7~8か月)		後期(9~11か月)	
	主な食材	献立	献立	主な食材	献立	主な食材
2日 (月) 昼 おやつ	グリーンピース たまねぎ かぼちゃ	鶏のトマト煮 フルーツヨーグルト	鶏ひき肉,トマト,たまねぎ,G.P ヨーグルト,みかん缶	鶏団子のトマト煮 フルーツヨーグルト かぼちゃのスープ レバー入りおやき	鶏ひき肉,トマト缶,たまねぎ,G.P ヨーグルト,バナナ,みかん缶 かぼちゃ レバーペースト,じゃがいも	
6日 (金) 昼 おやつ	大豆 こまつな じゃがいも	レバー入りマッシュ 野菜のクタクタ煮	レバーペースト,じゃがいも,赤ピーマン こまつな,にんじん	肉団子煮 ひじきと野菜煮 もやしのスープ 大豆のおやき	牛ひき肉,レバー,赤ピーマン ほしひじき,にんじん,こまつな もやし 大豆缶,じゃがいも	
7日 (土) 昼 おやつ	豆腐 こまつな だいこん	3色粥 野菜の白和え	五分かゆ,卵,ピーマン,赤ピーマン 絹ごし豆腐,だいこん	もずく粥 豆腐のスープ	全かゆ,もずく,豚ひき肉,卵,ピーマン,赤ピーマン 絹ごし豆腐,だいこん	
9日 (月) 昼 おやつ	卵黄 トマト きゅうり	トマト入り炒り卵 きゅうりのおかか煮	卵,トマト,にんじん きゅうり,かつお節	きな粉ロール ゴーヤー煮 もずくのトマト煮 野菜のスープ 豆腐のおやき	食パン耳なし,きな粉 卵,ゴーヤー,にんじん もずく,トマト,きゅうり だいこん 絹ごし豆腐,ほしひじき,片栗粉	
10日 (火) 昼 おやつ	ヨーグルト コーン はくさい	ささみのミルク煮 コーンポタージュ風	鶏ささ身,にんじん,牛乳 スイートコーン,たまねぎ	鶏のミルク煮 きゅうりのおかか煮 コーンポタージュ 鮭と野菜のおじゃ風	鶏ささ身,たまねぎ,にんじん,牛乳 きゅうり,かつお節 スイートコーン 全かゆ,鮭,にんじん,はくさい	
11日 (水) 昼 おやつ	豆腐 こまつな だいこん	ゴーヤー豆腐煮 野菜のクタクタ煮	ゴーヤー,卵,だし汁,片栗粉 だいこん,にんじん	ゴーヤー豆腐 野菜のココロ煮 野菜のスープ	ゴーヤー,卵,だし汁,片栗粉 だいこん,にんじん,いんげん こまつな	
12日 (木) 昼 おやつ	うどん お麩 カリフラワー キャベツ	キャベツうどん カリフラワーマッシュ	うどん,キャベツ,焼きか カリフラワー,じゃがいも	納豆かゆ 魚と野菜煮 たまねぎ 炒り卵風	うどん,キャベツ,焼きか カリフラワー,じゃがいも 全かゆ,挽きわり納豆,キャベツ さばのみそ煮 卵,ほしひじき,にんじん かぼちゃ さつまいものきな粉団子	
13日 (金) 昼 おやつ	白身魚 たまねぎ かぼちゃ	魚と野菜煮 炒り卵風	しらす,たまねぎ にんじん,卵	さつまいもの甘煮	さつまいも	
14日 (土) 昼 おやつ	弁当 おやつ:調理パン					
16日 (月) 昼 おやつ	しらす こまつな きゅうり	魚のトマト煮 野菜のおろし煮	しらす,トマト,たまねぎ きゅうり,にんじん	調理パン	牛肉のトマト煮 ココロ野菜煮 野菜のスープ	牛肉,トマト,たまねぎ にんじん,黄ピーマン,きゅうり こまつな
17日 (火) 昼 おやつ	うどん 豆腐 にんじん さつまいも	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,こまつな 絹ごし豆腐,ゴーヤー,にんじん	ツナおやき風	ツナのいもおやき	ツナ水煮缶,じゃがいも,たまねぎ
18日 (水) 昼 おやつ	ヨーグルト トマト ブロッコリー	魚のトマト煮 野菜のクタクタ煮	鮭,トマト,にんじん ブロッコリー,スイートコーン	肉うどん 野菜の白和え	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,こまつな 絹ごし豆腐,ゴーヤー,にんじん
19日 (木) 昼 おやつ	卵黄 にんじん だいこん	野菜の卵とじ かぼちゃのマッシュ	卵,にんじん,だいこん かぼちゃ	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら
20日 (金) 昼 おやつ	グリーンピース トマト たまねぎ	豆のトマト煮 野菜入りマッシュ	G.P,トマト じゃがいも,にんじん,たまねぎ	鮭のトマト煮 野菜のマヨ風味 オニオンスープ	鮭のトマト煮 野菜のマヨ風味 オニオンスープ	鮭,トマト,にんじん ブロッコリー,スイートコーン,マヨネーズ たまねぎ
21日 (土) 昼 おやつ	豆腐 にんじん たまねぎ	おいものミルク煮 ゴーヤーの卵とじ 野菜の白和え	さつまいも,牛乳 卵,ゴーヤー,たまねぎ 絹ごし豆腐,にんじん	コーンフレークヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト	コーンフレーク,ヨーグルト
22日 (日) 昼 おやつ	白身魚 ほうれん草 キャベツ	魚のトマト煮 青菜のクタクタ煮	たい,トマト缶,キャベツ ほうれんそう,ほしのり	肉団子煮 かぼちゃのマッシュ 野菜のスープ	肉団子煮 かぼちゃのマッシュ 野菜のスープ	豚ひき肉,もやし,にんじん かぼちゃ だいこん
23日 (月) 昼 おやつ	白身魚 ほうれん草 キャベツ	魚のトマト煮 青菜のクタクタ煮	たい,トマト缶,キャベツ ほうれんそう,ほしのり	じゃがいも風 豆のトマト煮 野菜のスープ スイートポテト風	じゃがいも風 豆のトマト煮 野菜のスープ スイートポテト風	牛肉,じゃがいも,にんじん,たまねぎ G.P,トマト だいこん さつまいも,牛乳
24日 (火) 昼 おやつ	お弁当会 おやつ:ツナおじゃ					
25日 (水) 昼 おやつ	豆腐 ブロッコリー かぼちゃ	ツナ野菜のトロトロ煮 かぼちゃのスープ	ツナ水煮缶,ブロッコリー かぼちゃ	バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク,牛乳	バナナ,コーンフレーク,牛乳
26日 (木) 昼 おやつ	白身魚 こまつな たまねぎ	魚と野菜煮 ピーマンおかか煮	キングクリップ,にんじん,いんげん ピーマン,かつお節	バナナボール	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉
27日 (金) 昼 おやつ	ヨーグルト トマト なす	野菜のヨーグルトあえ 野菜のトマト煮	ヨーグルト,にんじん トマト,なす,たまねぎ	白身魚ののりやき ピーマンおかか煮 野菜のスープ	白身魚ののりやき ピーマンおかか煮 野菜のスープ	キングクリップ,あおのり ピーマン,かつお節 いんげん,にんじん
28日 (土) 昼 おやつ	卵黄 こまつな たまねぎ	3色煮 野菜のクタクタ煮	鶏ひき肉,卵,こまつな にんじん,たまねぎ	パン粥	パン粥	パン粥
29日 (日) 昼 おやつ	お麩 ブロッコリー じゃがいも	レバーポタージュ 野菜のクタクタ煮	レバーペースト,じゃがいも,たまねぎ にんじん,黄ピーマン	バナナフレーク	バナナ,コーンフレーク,牛乳	バナナ,コーンフレーク,牛乳,きな粉
30日 (月) 昼 おやつ	卵黄 たまねぎ かぼちゃ	3色粥 野菜のクタクタ煮	鶏ひき肉,卵,こまつな にんじん,たまねぎ	オープンサンド風(かぼちゃ)	食パン耳なし,かぼちゃ,こまつな	食パン耳なし,かぼちゃ,こまつな
31日 (火) 昼 おやつ	お麩 ブロッコリー じゃがいも	レバーポタージュ 野菜のクタクタ煮	レバーペースト,じゃがいも,たまねぎ にんじん,黄ピーマン	肉団子のみそ煮風 青菜のおかか煮 かぼちゃポタージュ	肉団子のみそ煮風 青菜のおかか煮 かぼちゃポタージュ	豚肉,にんじん,みそ チンゲンサイ,かつお節 かぼちゃ,たまねぎ
		豆腐のおやき	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	豆腐と野菜のおやき	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています