

令和5年4月の予定献立表

福祉法人エンゼル福祉会
グッピー保育園

日曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1 土	入園・進級オリエンテーション				
3 月	春キャベツカレー フルーツヨーグルト、アスパラスープ	ミルク アメリカンドック	鶏肉、ヨーグルト、牛乳、ウインナー	米、じゃがいも、HM粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん缶、バナナ、アスパラ、コーン
4 火	あわごはん、デリシャス鶏 キャベツソテー、スープ、フルーツ	ミルク 大学芋	鶏肉、豆腐、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	マーメイドジャム、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、アスパラ、こまつな、りんご
5 水	あわごはん、魚のきのこあんかけ 厚揚げとチンゲン菜の中華炒め 中華スープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	青魚、厚揚げ、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	えのき、しめじ、しいたけ、黄ピーマン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だいこん、長ネギ、オレンジ
6 木	あわごはん、おからコロケ 春雨サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク バナナ コーンフレーク	おから、合いびき肉、卵、焼き豚、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも、小麦粉、パン粉、はるさめ、コーンフレーク	たまねぎ、にんじん、こまつな、赤ピーマン、きゅうり、だいこん、りんご、バナナ
7 金	あわごはん、アーサ入りオムレツ 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク バナナココアケーキ	卵、牛乳、豚肉、油揚げ	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、じゃがいも、小麦粉	あおさ、グリーンピース、赤ピーマン、切干だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、こまつな、パイン、バナナ
8 土	弁当	ミルク 調理パン	牛乳	パン	
10 月	あわごはん、麩チャンプルー かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	卵、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、牛乳、豆腐	米、あわ、焼きふ、片栗粉、HM粉	にんじん、にら、もやし、かぼちゃ、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、なす、オレンジ
11 火	あわごはん 魚のムニエル、マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク オートミールパンケーキ	白身魚、ハム、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉、マカロニ、オートミール	きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、りんご、バナナ
12 水	タコライス、さつまいものサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク バナナ 煮干しカリカリ	ひき肉、チーズ、ヨーグルト、牛乳、煮干し	米、さつまいも	たまねぎ、レタス、トマト、きゅうり、えだまめ、コーン、ブロッコリー、オレンジ、バナナ
13 木	あわごはん、レバーの竜田揚げ 粉吹き芋、キャロットサラダ 中華スープ、フルーツ	ミルク バナナケーキ	レバー、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、小麦粉	にんじん、きゅうり、キャベツ、レーズン、ほうれんそう、えのき、りんご、バナナ
14 金	沖縄そば、小松菜の白和え、フルーツ	ミルク ジュージーおにぎり	三枚肉、かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、パイン、ひじき、にんじん、にら
15 土	もずく丼、すまし汁、フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、牛乳、きな粉	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、はくさい、だいこん、りんご
17 月	あわごはん、魚のオレンジソースかけ ポテトサラダ、大根スープ、フルーツ	ミルク やせうま	白身魚、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、小麦粉、コーンスターチ、じゃがいも、うどん	マーメイドジャム、コーン、きゅうり、にんじん、コーン、だいこん、にら、りんご
18 火	あわごはん、オムレツ野菜あん かぼちゃのじゃこがらめ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 豆腐のチュロス	卵、しらす、牛乳、豆腐	米、あわ、片栗粉、HM粉、はちみつ	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、赤ピーマン、黄ピーマン、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、オレンジ
19 水	パン、ツナじゃがグラタン キャベツとアスパラの炒め煮 きのこのスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ツナ水煮缶、牛乳、チーズ、しらす	パン、じゃがいも、小麦粉、米	コーン、キャベツ、アスパラ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、えのき、レタス、りんご、ひじき、のり
20 木	グファン(あわごはん)、イナムドゥチ 人参シリシリー、ウサチ小(グワー) ナイム(果物)	ミルク クジムチ	豚肉、カステラかまぼこ、卵、ツナ 水煮缶、牛乳、きな粉	米、あわ、こんにゃく、いもくず粉	乾しいたけ、たけのこ、にんじん、にんじん、ひじき、にら、こまつな、きゅうり、パイン
21 金	あわごはん、鶏チーズフライ おからサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク ミニドラ焼き	鶏肉、卵、粉チーズ、おから、焼き 豚、牛乳、あずきあん	米、あわ、小麦粉、パン粉、HM粉	きゅうり、赤ピーマン、はくさい、にんじん、りんご
22 土	親子ピクニック				
24 月	パン、白身魚フライタルソース ごぼうサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 納豆巻き	白身魚、卵、ハム、牛乳、納豆	パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、米	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しめじ、パイン、のり
25 火	弁当会	ミルク ジャムサンド	牛乳	食パン	いちごジャム
26 水	ごはん、鶏と野菜のゴロゴロシチュー 茹でウインナー ブロッコリーのミモザサラダ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏肉、ウインナー、卵、牛乳	米、じゃがいも	えだまめ、たまねぎ、にんじん、いんげん、はくさい、コーン、ブロッコリー、カリフラワー、オレンジ
27 木	キャベツの和風パスタ ブロッコリーとお豆のサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、大豆、牛乳、鮭、チーズ	スパゲティ、米、ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、ブロッコリー、いんげん、赤ピーマン、かぼちゃ、りんご、のり
28 金	あわごはん、豆腐ステーキ ウカイヤリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	豆腐、ツナ、おから、鶏ひき肉、牛乳	米、あわ、さつまいも	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、ひじき、しいたけ、はくさい、長ネギ、バナナ

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <アスパラガス>

アスパラガス。形は一緒でも、緑色や白色と色の違いがありますよね。元々は同じ品種で、育て方の違いで色が変わります。グリーンアスパラガスは太陽の光を浴びることで緑色に育ったもので、ホワイトアスパラガスは成長途中に上から土をかぶせたりと、光を遮断した状態で育てることで白色に育ちます。

緑のアスパラガスの方が栄養価が高いのですが、白いアスパラガスの方が甘味があってやわらかいという特徴があり、あまり日持ちがしないため缶詰などの加工用になるようです。グリーンアスパラガスは色が濃く、穂先がつぼんでいるものが美味しいので、じっくり見てみましょう。



もずくの日

琉球料理の日



令和5年4月 離乳食献立表

福祉法人エンゼル福祉会
グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)	
	主な食材	献立	献立	主な食材
1日 (土) 昼	入園・進級オリエンテーション			
おやつ				
3日 (月) 昼	ヨーグルト キャベツ じゃがいも	野菜入りおかゆ スープ	五分かゆ,キャベツ,たまねぎ,にんじん アスパラ,たまねぎ	
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉	
4日 (火) 昼	豆腐 こまつな キャベツ	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐,キャベツ,にんじん アスパラ,たまねぎ	
おやつ		さつまいものおやき	さつまいも,こまつな,片栗粉	
5日 (水) 昼	ヨーグルト ブロッコリー トマト	お粥の野菜のせ きゅうりのトマト煮 スープ	五分かゆ,たまねぎ,レタス きゅうり,トマト コーン,ブロッコリー	
おやつ		野菜入りさつまいもマッシュ	さつまいも,えだまめ,ヨーグルト	
6日 (木) 昼	卵黄 こまつな だいこん	豆腐の野菜あん スープ	絹ごし豆腐,たまねぎ,にんじん だいこん,こまつな	
おやつ		おいものおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉	
7日 (金) 昼	卵黄 にんじん こまつな	アーサ入り卵豆腐 スープ	あおさ,卵,牛乳,G.P,赤ピーマン,だし汁,片栗粉 じゃがいも,こまつな	
おやつ		バナナ蒸しパン	バナナ,HM粉	
8日 (土) 昼	弁当			
おやつ		フルーツ	バナナ	
10日 (月) 昼	卵黄 キャベツ かぼちゃ	ツナと野菜煮 野菜のおかか煮	ツナ水煮缶,にんじん キャベツ,なす,糸かつお	
おやつ		かぼちゃのコロッケ風	かぼちゃ,鶏ひき肉,たまねぎ,パン粉	
11日 (火) 昼	白身魚 にんじん キャベツ	魚の野菜あん マカロニサラダ	キングクリップ,キャベツ,片栗粉 マカロニ,きゅうり,にんじん,マヨネーズ	
おやつ		オートミール	オートミール,バナナ	
12日 (水) 昼	豆腐 たまねぎ さつまいも	野菜の白和え スープ	チンゲンサイ,たまねぎ,にんじん,絹ごし豆腐 だいこん,黄ピーマン	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも	
13日 (木) 昼	卵黄 ほうれんそう キャベツ	卵とじ スープ	卵,ほうれんそう にんじん,キャベツ	
おやつ		バナナ蒸しパン	バナナ,ホットケーキミックス粉	
14日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,赤ピーマン 絹ごし豆腐,こまつな,コーン	
おやつ		ポロポロジュース風	五分かゆ,豚ひき肉,にんじん	
15日 (土) 昼	きな粉 はくさい だいこん	卵粥 スープ	五分かゆ,卵,赤ピーマン はくさい,だいこん	
おやつ		フルーツ	バナナ	
17日 (月) 昼	白身魚 にんじん きゅうり	魚と野菜煮 マッシュポテト	白身魚,とうがん じゃがいも,きゅうり,にんじん	
おやつ		豆腐のおやき	絹ごし豆腐,きな粉,片栗粉	
18日 (火) 昼	しらす ブロッコリー キャベツ	オムレツ野菜あん しらす入りマッシュ	卵,赤ピーマン,黄ピーマン,片栗粉 かぼちゃ,しらす,ブロッコリー	
おやつ		豆腐のおやき	絹ごし豆腐,キャベツ,片栗粉	
19日 (水) 昼	しらす にんじん キャベツ	おいもツナのミルク煮 野菜のクタクタ煮	じゃがいも,ツナ水煮缶,コーン,牛乳 キャベツ,にんじん,アスパラ	
おやつ		しらす入りおじゃ	全かゆ,しらす,ほしひじき,にんじん	
20日 (木) 昼	きな粉 こまつな きゅうり	ツナと野菜煮 シリシリ風	ツナ水煮缶,たまねぎ,こまつな にんじん,卵	
おやつ		よれよれクジムチ	片栗粉,きな粉,さとう	
21日 (金) 昼	卵黄 にんじん はくさい	たまごどじ 野菜のおかか煮	卵,はくさい,にんじん きゅうり,赤ピーマン,糸かつお	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク	
22日 (土) 昼	親子ピクニック			
おやつ				
24日 (月) 昼	白身魚 にんじん きゅうり	魚といも煮 スープ	白身魚,じゃがいも,たまねぎ にんじん,きゅうり	
おやつ		納豆のおかゆ	全かゆ,挽きわり納豆,にんじん	
25日 (火) 昼	弁当会			
おやつ		パンがゆ	食パン	
26日 (水) 昼	卵黄 にんじん カリフラワー	ブロッコリーオムレツ 野菜のミルク煮	卵,ブロッコリー,カリフラワー にんじん,はくさい,さやいんげん,牛乳	
おやつ		じゃがいもケーキ	じゃがいも,小麦粉,えだまめ	
27日 (木) 昼	麩 ブロッコリー キャベツ	キャベツのスーパスタ マッシュかぼちゃ	スパゲッティ,キャベツ,にんじん,ブロッコリー かぼちゃ,たまねぎ	
おやつ		魚とおかゆ	五分かゆ,鮭,キャベツ	
28日 (金) 昼	豆腐 はくさい さつまいも	つくね団子の和風あん 野菜のおかか煮	鶏ひき肉,絹ごし豆腐,片栗粉 黄ピーマン,はくさい	
おやつ		ツナ入りおやき	ツナ水煮缶,にんじん,さつまいも	

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています