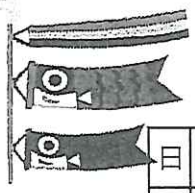


令和5年5月の予定献立表

福祉法人エンゼル福祉会
グッピー保育園



グッピー
の日

琉球料理
の日



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	月	こいのぼりカレー、フルーツサラダ かぼちゃスープ	ミルク 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、HM粉	たまねぎ、にんじん、りんご、グリーンピース、きゅうり、み かん缶、もも缶、かぼちゃ
2	火	あわごはん、ココロ酢豚風 チーズ春巻き、中華スープ、フルーツ	ミルク お好み焼き	白身魚、チーズ、牛乳、豚肉、 卵、かつお節	米、あわ、片栗粉、お好み焼粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、セロリ、もや し、しかくまめ、オレンジ、キャベツ、あおのり
6	土	弁当	ミルク マリービスケット	牛乳	マリービスケット	
8	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	ミルク アガラサー	豆腐、ツナ、卵、牛乳	米、あわ、強力粉	ゴーヤー、にんじん、たまねぎ、もずく、きゅうり、トマ ト、だいこん、こまつな、りんご
9	火	パン、鶏グラタン ほうれんそうのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏ささみ、牛乳、ツナ、魚肉 ソーセージ、しらす	パン、マカロニ、小麦粉、米、 ごま	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、赤ピーマ ン、コーン、しかくまめ、レタス、オレンジ、しそ、のり
10	水	わかめごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	さば、しらす、卵、牛乳、煮干 し	米、さつまいも、ごま	わかめ、長ネギ、にんじん、ひじき、にら、はくさい、だい こん、りんご
11	木	あわごはん、おからハンバーグ クーパイリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 豆腐のチュロス	豚ひき肉、おから、卵、豚肉、 油揚げ、牛乳、豆腐	パン、こんにゃく、米、HM粉	たまねぎ、ブロッコリー、こんぶ、チンゲンサイ、にんじ ん、パイナップル
12	金	あわごはん、豆腐チャンプルー 酢の物、スープ、フルーツ	ミルク きなこラスク	豆腐、ツナ、牛乳、きな粉	米、あわ、じゃがいも、食パン	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、わかめ、きゅうり、 こまつな、オレンジ
13	土	キノコの和風スパゲッティ オニオンスープ、フルーツ	ミルク チョコパン	豚肉、ベーコン、牛乳	スパゲッティ	しめじ、まいたけ、えのき、たまねぎ、にんじん、こねぎ パイナップル
15	月	あわごはん、豚のしょうがやき 切干大根の煮付け、みそ汁、フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	豚肉、さつまいも、豆腐、牛 乳、卵、ヨーグルト	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	ブロッコリー、切干だいこん、こんぶ、にんじん、いん げん、ほうれんそう、パイナップル
16	火	沖縄そば、ゴーヤーの白和え、フルーツ	ミルク 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
17	水	パン、魚のホイル焼き、ポテトサラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鮭、チーズ、牛乳、しらす、か つお節	パン、じゃがいも、米	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、 コーン、グリーンピース、トマト、アスパラ、黄ピーマン、オ レンジ、のり
18	木	グファン(あわごはん) ウカライリチー、ウサチ小(グワー) ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク タンナファクルー	おから、鶏ひき肉、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉	ひじき、にんじん、しいたけ、長ネギ、こまつな、きゅう り、キャベツ、たまねぎ、パイナップル
19	金	あわごはん、レバーの竜田揚げ 人参グラッセ、きゅうりの梅和え 春雨風スープ、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	レバー、ハム、牛乳、豆腐	米、あわ、片栗粉、しらす、 HM粉	きゅうり、セロリ、人参、えのき、こまつな、キャベツ、パ イナップル
20	土	島豆腐カレー おいものスープ、フルーツ	ミルク メロンパン	豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、牛 乳	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、かぼちゃ、オ レンジ、コーン
22	月	マーボー茄子丼、中華スープ、フルーツ	ミルク 焼き芋	とりひき肉、豆腐、牛乳、きな 粉	米、片栗粉	なす、にんじん、しめじ、こねぎ、こまつな、りんご
23	火	野菜ゴロゴロキーマカレー フルーツヨーグルト、スープ	ミルク はちやくみ棒	とりひき肉、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、なす、トマト、フルーツカクテル、パ ナナ、オクラ、しめじ
24	水	とろすき焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク コーンフレーク、パナ ナ	鶏肉、豆腐、牛乳	米、しらす、麩、コーンフ レーク	にんじん、はくさい、長ネギ、なす、りんご、パナナ
25	木	あわごはん、魚の磯辺焼き レパニラ炒め、中華スープ、フルーツ	ミルク スイートポテト	魚、レバー、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまい も、ごま	あおのり、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、こまつ な、えのき、りんご
26	金	もずく丼、みそ汁、フルーツ	ミルク ジャムパン	卵、とりひき肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、食パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、こまつな、オレ ンジ
27	土	鶏の照焼き丼、 みそ汁、フルーツ	ミルク ミルクパン	鶏肉、牛乳	米、あわ、ごま、さつまいも	ブロッコリー、ごぼう、にんじん、きゅうり、こまつな、だ いこん、りんご
29	月	あわごはん、白身魚のケチャップ煮 ほうれん草の白ごま和え かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク やせうま	白身魚、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、片栗粉、ごま、うど ん	ほうれんそう、にんじん、コーン、かぼちゃ、たまねぎ、 りんご
30	火	弁当会	ミルク ゴーヤクッキー	卵、牛乳	小麦粉	ゴーヤー
31	水	あわごはん、チキンのトマト煮込み、 スクランブルエッグ アスパラスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	鶏肉、卵、牛乳	米	たまねぎ、キャベツ、りんご、アスパラ、黄ピーマン、オレ ンジ

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <コロッケ>

5月6日は語呂合わせからコロッケの日とされています。
コロッケは大正時代、とんかつやカレーライスとともに三大洋食の一つとされていました。当時の西洋料理店ではクリームコロッケが主流だったようです。
洋食が大衆化されるようになってきた頃、じゃがいもの生産量が増えた背景も加わり、コロッケは日本独自の進化をとげて、今では精肉店やスーパーの総菜、弁当、コンビニ、冷凍食品などで手軽に食べられる日常食となりました。
ポテトコロッケ、クリームコロッケ、かぼちゃコロッケ、野菜コロッケ、牛肉コロッケ...食べ方も、ごはんのおかずで食べたり、おやつで食べたり、パンにはさんだり。
みんなのお気に入りのコロッケはどれですか？



令和5年5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	主な食材
1日 (月) 昼	ヨーグルト かぼちゃ きゅうり	ヨーグルト和え スープ	ヨーグルト、きゅうり、りんご かぼちゃ、にんじん、たまねぎ
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも、たまねぎ、片栗粉
2日 (火) 昼	白身魚 にんじん たまねぎ	魚のケチャップ煮 野菜のおかか煮	白身魚、たまねぎ、にんじん、ケチャップ ピーマン、糸かつお
おやつ		お好み焼風	卵、キャベツ、にんじん、小麦粉、糸かつお
6日 (土) 昼	お弁当		
おやつ			
8日 (月) 昼	豆腐 トマト だいこん	チャンブルー煮 きゅうりのトマトソース	ゴーヤー、にんじん、豆腐、ツナ水煮缶 きゅうり、トマト
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク
9日 (火) 昼	しらす ほうれんそう たまねぎ	野菜のツナ煮 スープ	ツナ水煮缶、ほうれんそう、赤ピーマン レタス、たまねぎ
おやつ		しらす入り粥	五分かゆ、しらす、こまつな
10日 (水) 昼	しらす さつまいも はくさい	たまごじ スープ	卵、にんじん はくさい、だいこん
おやつ		しらす入りさつまいもマッシュ	しらす、さつまいも
11日 (木) 昼	しらす ブロッコリー たまねぎ	野菜の卵とじ スープ	ブロッコリー、卵 チンゲンサイ、にんじん
おやつ		しらすのお粥	五分かゆ、しらす、にんじん、あおのり
12日 (金) 昼	豆腐 こまつな きゅうり	ツナ入りマッシュポテト スープ	じゃがいも、ツナ水煮缶、こまつな わかめ、きゅうり
おやつ		きなこ入りパン粥	食パン耳なし、きな粉
13日 (土) 昼	コーン ブロッコリー カリフラワー	ブロッコリーのコーン煮 スープ	ブロッコリー、カリフラワー、コーン たまねぎ、にんじん
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン
15日 (月) 昼	ヨーグルト にんじん ほうれんそう	野菜の白和え スープ	豆腐、ほうれんそう 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
16日 (火) 昼	豆腐 さつまいも にんじん	野菜うどん 野菜の白和え	ゆでうどん、にんじん ゴーヤー、さつまいも、豆腐
おやつ		ポロポロシューシー風	五分かゆ、豚ひき肉、にんじん
17日 (水) 昼	しらす トマト きゅうり	魚と野菜煮 マッシュポテト	鮭、たまねぎ、ブロッコリー、アスパラ じゃがいも、きゅうり、にんじん、コーン、牛乳
おやつ		しらすと野菜のお粥	五分かゆ、しらす、にんじん
18日 (木) 昼	卵黄 こまつな キャベツ	野菜とそばろあん スープ	こまつな、きゅうり、鶏ひき肉、片栗粉 キャベツ、たまねぎ
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク
19日 (金) 昼	豆腐 じゃがいも こまつな	野菜の白和え きゅうりのおろし煮	豆腐、こまつな、キャベツ きゅうり、糸かつお
おやつ		ニョッキのミルク煮	じゃがいも、片栗粉、小麦粉
20日 (土) 昼	豆腐 かぼちゃ たまねぎ	肉団子の野菜あん かぼちゃマッシュ	鶏ひき肉、豆腐、片栗粉、たまねぎ、にんじん、G.P かぼちゃ、たまねぎ、牛乳
おやつ		じゃがコーンのおかか煮	じゃがいも、コーン、糸かつお
22日 (月) 昼	豆腐 こまつな なす	マーボナス丼風 スープ	全かゆ、なす、豚ひき肉、にんじん、みそ 豆腐、こまつな
おやつ		焼き芋	さつまいも
23日 (火) 昼	ヨーグルト トマト なす	きざみ野菜のトマト煮 バナナヨーグルト	豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、なす、トマト バナナ、ヨーグルト
おやつ		ハイハイーン	ハイハイーン
24日 (水) 昼	豆腐 にんじん はくさい	野菜の白和え スープ	豆腐、にんじん なす、はくさい
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク
25日 (木) 昼	豆腐 さつまいも こまつな	野菜の白和え 野菜のおかか煮	豆腐、こまつな にんじん、黄ピーマン、糸かつお
おやつ		スイートポテト風	さつまいも
26日 (金) 昼	さつまいも ブロッコリー きゅうり	鶏の野菜煮 スープ	鶏もも、ブロッコリー こまつな、だいこん
おやつ		パンがゆ	食パン
27日 (土) 昼	豆腐 こまつな レタス	卵と野菜粥 スープ	五分かゆ、卵、赤ピーマン 豆腐、こまつな
おやつ		パン粥	食パン耳なし、ツナ水煮缶、きゅうり、レタス
29日 (月) 昼	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	魚の野菜煮 マッシュかぼちゃ	白身魚、ほうれんそう、にんじん かぼちゃ、たまねぎ
おやつ		煮込みうどん	うどん
30日 (火) 昼	お弁当会		
おやつ			
31日 (水) 昼	卵黄 キャベツ たまねぎ	炒り卵 野菜のりんご煮	卵、牛乳 キャベツ、きゅうり、りんご
おやつ		蒸しパン	HM粉

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています