

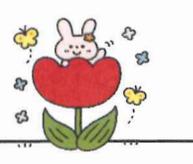
5月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3年5月

※赤色で表示されている食材、食材はアレルギー原因食品(卵)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	
1 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	牛肉	米 三温糖 マーガリン 小麦粉 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり オレンジ	17 月	ご飯 アーサ汁 春雨炒め きゅうりの甘酢漬け 納豆 フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	小松菜ケーキ 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックス 油	あおさ たまねぎ にんじん にら きゅうり りんご こまつな	
3 月	 憲法記念日					18 火	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蕎麦ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水揚げ大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 おつゆ マーガリン	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ	
4 火	 みどりの日					19 水	あわご飯 みそ汁(蕎麦、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	フレンチトースト 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 牛乳 卵 いりこ 脱脂乳	米 もちきび おつゆ 板こんにゃく じゃがいも マーガリン 食パン 三温糖	ねぎ 昆布 だいにん にんじん ごぼう いんげん バナナ	
5 水	 こどもの日					20 木	 お弁当会		蒸しイモ 小魚 麦茶	いりこ	さつまいも	
6 木	ご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) こいのぼりハンバーグ ブロッコリー炒め きゅうりの塩昆布和え フルーツ	サターアンダギー 小魚 麦茶	豆腐 みそ こいのぼり ハンバーグ シーチキン 卵 いりこ	米 小麦粉 油 三温糖	長ねぎ ブロッコリー にんじん しめじ コーン きゅうり 塩昆布 バナナ	21 金	三色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) スライストマト フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう とうがん トマト りんご	
7 金	あわご飯 みそ汁(なめこ、ねぎ) ゴーヤチャンプルー きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 卵 豆腐 豚肉 しらす干し 糸かつお 納豆 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 もちきび 超熟ロール 油 三温糖	なめこ ねぎ ゴーヤ たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ	22 土	豚丼 みそ汁(蕎麦、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 おつゆ	キャベツ たまねぎ にんじん ごまつな わかめ きゅうり オレンジ	
8 土	カレーうどん チーズ 塩もみきゅうり フルーツ	(3日 寺で保育)	豚肉 チーズ	うどん 片栗粉	長ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり バナナ	24 月	夏野菜カレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	くずもち 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 白ごま 芋くず 粉黒糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん ナス カットトマト わかめ きゅうり りんご	
10 月	ピピンパ丼 みそ汁(豆腐、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 みそ 豆腐 しらす干し 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン 油	にんじん もやし ごまつな ねぎ トマト りんご	25 火	麦ご飯 みそ汁(長ねぎ、なめこ) クワイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 豆腐 いりこ	米 押麦 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	長ねぎ なめこ 刻み昆布 切干しいんげん にんじん ほうれんそう バナナ	
11 火	ご飯 レバー汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	太学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	豚レバー 豆腐 みそ 白身魚 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 はるさめ ごま油 さつまいも 油 粉黒糖 三温糖 黒ゴマ	とうがん にんじん にら きゅうり わかめ オレンジ	26 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ オクラ納豆 フルーツ	いちごムース 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり りんご オクラ オレンジ	
12 水	ドライカレー ゆし豆腐 塩もみきゅうり フルーツ	ひらやーちー 小魚 麦茶	豚ひき肉 水揚げ大豆 ゆし豆腐 卵 シーチキン いりこ	米 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ ねぎ にら バナナ	27 木	ご飯 そうめん汁 鯖のみそ煮 もやしのナムル オクラ納豆 フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 そうめん 三温糖 ごま油 白ごま	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オクラ りんご	
13 木	炊き込みご飯 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン みそ 豚肉 卵 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 マーガリン じゃがいも 白ごま ホットケーキ ミックス マーガリン 三温糖	にんじん しいたけ ひじき ねぎ わかめ たまねぎ きゅうり りんご	28 金	赤飯、イナムドッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	お誕生会 ベイクド チーズケーキ 小魚 カルピス	きさげ いりこ グーヤ カステラ みそ 納豆 卵 牛乳 脱脂乳	米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 小麦粉 ホットケーキ ミックス	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり バナナ 食卓レモン	
14 金	麦ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚ヒレ肉 納豆 シーチキン いりこ 脱脂乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 食パン マーガリン マヨネーズ 三温糖	だいにん ねぎ キャベツ にんじん オレンジ きゅうり コーン	29 土	鶏丼 みそ汁(蕎麦、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	鶏肉 みそ	米 三温糖 おつゆ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり オレンジ	
15 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ	31 月	もずく丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) スライストマト フルーツ	アップルパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 みそ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 じゃがいも パイシート	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ トマト パナ りんご 食卓レモン レズン	

- あか・・・血や肉、骨をつくる
- きいろ・・・力や熱となる
- みどり・・・体の調子を整える



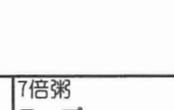
※ 材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。

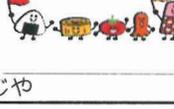
※おやつ(脱脂乳)はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。

R3年 5月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり	軟飯、わかめスープ(離) 牛肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 ささみ カットトマト きゅうり わかめ 牛肉 オレンジ				
3月		 <h2 style="color: red;">憲法記念日</h2>		
4火		 <h2 style="color: red;">みどりの日</h2>		
5水		 <h2 style="color: red;">こどもの日</h2>		
6木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり バナナ	軟飯、みそ汁(豆腐) こいのぼりハンバーグ ブロッコリー炒め(離) きゅうりスティック、バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ブロッコリー 人参 豆腐 シーチキン きゅうり バナナ こいのぼりハンバーグ				
7金	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え 玉葱ペースト	お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりしらす和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(具なし) ゴーヤーチャンプルー(離) きゅうりしらす和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 しらす 玉葱 豆腐 きゅうり ひきわり納豆 ゴーヤー 豚肉 オレンジ				
8土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	ささみうどん きゅうりのチーズ和え バナナ	肉うどん きゅうりのチーズ和え バナナ
	2回食	おじや 13時まで保育		
(使用食材) 米 玉葱 人参 ささみ うどん きゅうり チーズ バナナ 豚肉				
10月	1回食	7倍粥 スープ トマトしらす和え 小松菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の煮物 トマトしらす和え りんご	焼肉丼 みそ汁(豆腐) トマトしらす和え りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 しらす トマト 小松菜 豆腐 人参 りんご 牛肉				
11火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し 人参ペースト	お粥、スープ(豆腐) 白身魚ののろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、レバー汁 白身魚の照り焼き 野菜の納豆和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 人参 豆腐 きゅうり 人参 さつま芋 ひきわり納豆 豚レバー オレンジ				
12水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、ゆし豆腐(離) ささみと野菜のトマト煮 野菜のだし煮 バナナ	軟飯、ゆし豆腐(離) 豚ひき肉と野菜のトマト煮 野菜スティック バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 キャベツ 人参 ゆし豆腐 ささみ 玉葱 人参 ピーマン 大豆 カットトマト きゅうり バナナ 豚ひき肉				
13木	1回食	7倍粥 スープ 豆腐のすり流し 人参ペースト	お粥、スープ(じゃが芋) 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご	軟飯、みそ汁(じゃが芋、わかめ) 人参しりしり(離) きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 絹ごし豆腐 人参 じゃが芋 玉葱 きゅうり りんご わかめ 豚肉				
14金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ(大根) ささみののろみあんかけ キャベツの納豆和え	軟飯、みそ汁(大根) ささみののろみあんかけ キャベツの納豆和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 キャベツ 人参 ささみ 大根 ひきわり納豆 オレンジ				
15土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 大根 人参 ささみ バナナ				

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
17月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりの納豆和え りんご	軟飯、アーサ汁(離) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 小松菜 豆腐 玉葱 きゅうり ひきわり納豆 りんご あおさ 豚肉				
18火	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 きゅうり	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 いんげん 人参 大豆 きゅうり 鶏肉 冬瓜 ひじき 豚ひき肉 オレンジ				
19水	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 ささみ 大根 いんげん ひきわり納豆 バナナ 麩 鶏肉 ごぼう				
20木	1回食	 <h2 style="color: red;">お弁当会</h2> 		
(使用食材) 米 さつま芋 大根 人参				
21金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ 豆腐の煮物 トマト りんご	二色丼 みそ汁(豆腐、冬瓜) トマト りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 トマト 豆腐 じゃが芋 りんご 鶏ひき肉 冬瓜				
22土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうり	豚丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 小松菜 ささみ キャベツ 玉葱 きゅうり 豚肉 麩 わかめ オレンジ				
24月	1回食	7倍粥 スープ 玉葱ペースト 南瓜マッシュ	お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり りんご	軟飯、わかめスープ(離) 豚肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 南瓜 ささみ 人参 きゅうり りんご わかめ 豚肉 きな粉				
25火	1回食	7倍粥 スープ ほうれん草ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ 白和え さつま芋マッシュ バナナ	軟飯、みそ汁(具なし) 豆腐ハンバーグ 野菜スティック バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 さつま芋 豆腐 人参 バナナ 鶏レバー				
26水	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ(玉葱) ささみののろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) ささみののろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 玉葱 ささみ きゅうり りんご ひきわり納豆 わかめ オレンジ				
27木	1回食	7倍粥 スープ 白身魚のすり流し ほうれん草ペースト	お粥、そうめん汁(離) 白身魚ののろみあんかけ 野菜の納豆和え りんご	軟飯、そうめん汁(離) 白身魚ののろみあんかけ 野菜の納豆和え りんご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 ほうれん草 そうめん 人参 ひきわり納豆 りんご				
28金	1回食	7倍粥 スープ 人参のしらす和え ほうれん草ペースト	おかゆ、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのツナ和え バナナ	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 しらす ほうれん草 豆腐 きゅうり シーチキン バナナ ごぼう				
29土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	おかゆ、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうり	鶏丼(離) みそ汁(麩、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 ささみ きゅうり 鶏肉 麩 わかめ オレンジ				
31月	1回食	7倍粥 スープ 人参ペースト じゃが芋マッシュ	おかゆ スープ(じゃが芋) 野菜のそぼろ煮 トマト、バナナ	もずく丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) トマト バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 じゃが芋 ささみ ピーマン トマト バナナ もずく 豚ひき肉 わかめ				

- ★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
- ★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
- ★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。