令和2年5月

5月幼児食予定献立表

献立作成者
栄養士　上原りつ子

月	火	水	木	金	土
5月5日は端午の節句、昔は男の子の成長と幸せを願い、祝う行事でした。 1948年に「子どもの日」として定められ、「子どもの人格を重んじ、子どもの幸福をはかる」と言うことで、全ての子どもたちの幸せを願う、国民の祝				1 麦ご飯 鯖カレー きゅうりの即つけ すまし汁 フルーツ 【赤】鯖缶,カットわかめ,ミルク,チーズ 【黄】胚芽米,押麦,強化米,砂糖,油,野菜クラッカー 【緑】にんじん(みじん),たまねぎ,大根,人参,グリーンピース,きゅうり,フルーツ, ミルク　野菜クラッカー　チーズ	2 トマトライス 高野豆腐のスープ チーズ フルーツ 【赤】鶏もも,凍り豆腐,ベーコン,プロセスチーズ,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,菓子パン 【緑】玉ねぎ,コーン缶,赤ピーマン,ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ,グリーンピース-冷凍,小松菜,人参,フルーツ ミルク　菓子パン
4 みどりの日	5 子どもの日	6	7 ロールパン ポークビーンズ ブロッコリーｼﾗｽがらめ 春雨スープ パイン缶 【赤】牛・もも,生クリーム,かつお・削り節,ベーコン,ミルク,おにぎり用ワカメ,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,油,三温糖,片栗粉 【緑】玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム缶,ﾄﾏﾄ缶ホール,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,サラダ菜,生椎茸,もも缶 ミルク　チーズおかかおにぎり	8 麦ご飯 ゴーヤ-チャンプルー モズクの酢の物 イナムドゥチ りんご 【赤】ポーク缶(湯通し),沖縄豆腐,卵,かつお・削り節,もずく,豚ゲーヤーヌジー,棒かまぼこ,ミルク 【黄】胚芽米,押麦,強化米,炒め油,三温糖,こんにゃく,コーンフレーク,バター,小麦粉 【緑】にがうり,にんじん,たまねぎ,きゅうり,トマト(湯むき),だいこん,乾ししいたけ,からしな,りんご,干しぶどう ミルク　コーンフレークスクッキー	9 三色丼 大根のレモン漬け 白菜と竹輪のすまし汁 フルーツ 【赤】鶏・ひき肉,卵,焼き竹輪,ミルク,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),三温糖,調合油,ごま-いり,菓子パン,強化米 【緑】ほうれんそう,大根,人参,レモン汁,白菜,フルーツ ミルク　菓子パン
11 きびご飯 鶏肉のさっぱり煮 麩イリチー ナムル じゃが芋のみそ汁 ｵﾚﾝｼﾞ 【赤】若鶏・手羽元(皮つき)-生,まぐろツナ缶詰,わかめ,ミルク,きな粉 【黄】胚芽米,きび,強化米,砂糖,車ふ,油,ごま油,三温糖,じゃがいも,餅米,黒ごま 【緑】キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし,ほうれんそう,ｵﾚﾝｼﾞ ミルク　二色おはぎ	12 お弁当会 【赤】ミルク,卵 【黄】三温糖,薄力粉(1等),油,粉黒砂糖 【緑】 ミルク　ソベポーポー	13 ロールパン ビーフシチュウ コールスロー ミルク スイカ 【赤】牛・ﾛｰｽ薄切り,ミルク,焼きのり 【黄】ロールパン,じゃが芋,油,ビーフシチュウルゥ,三温糖*,米(はいが精米・水稲),強化米 【緑】玉ねぎ,人参,マッシュルーム缶,ブロッコリー,キャベツ,干しぶどう,すいか 麦茶　塩おにぎり	14 きびご飯 鶏肉と根菜の旨煮 マカロニとチーズのサラダ もずくのみそ汁 リンゴ 【赤】鶏・もも,プロセスチーズ,沖縄豆腐,もずく,ミルク,卵,普通牛乳 【黄】胚芽米,きび,強化米,調合油,じゃがいも,こんにゃく,三温糖,マカロニ,マヨネーズ,砂糖,薄力粉(1等),上白糖,甘納豆・あずき 【緑】人参,ごぼう・根-生,大根,さやいんげん,りんご,コーン缶,きゅうり,リンゴ ミルク　抹茶と小豆のマフィン	15 中華おこわ 鮭のキャロット焼き ブロッコリーおかか和え 冬瓜とモズクのすまし汁 バナナ 【赤】豚・ばら・缶で,鮭切り身,削り節,もずく,ミルク,卵 【黄】米(はいが精米・水稲),餅米,強化米,三温糖,マヨネーズ,ごま油,薄力粉(1等),粉ホットケーキ,バター,粉黒砂糖,白ごま 【緑】人参,たけのこ,干椎茸,枝豆-冷凍,ブロッコリー,コーン缶,冬瓜,バナナ ミルク　焼き菓子	16 和風チャーハン ボイルウインナー 豚肉と豆腐ののみそ汁 フルーツ 【赤】ちりめんじゃこ,削り節,ウインナー,豚・細切れ肉,沖縄豆腐,ミルク,昆布佃煮,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,調合油,じゃがいも,菓子パン 【緑】玉ねぎ,人参,たけのこ水煮,梅干し,ほうれんそう,フルーツ ミルク　菓子パン
18 きびご飯 豚肉の甘酢炒め ブロッコリー天ぷら えのきのみそ汁 りんご 【赤】豚・細切れ肉,卵,わかめ,ミルク,甘塩鮭,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,きび,片栗粉,三温糖,すりごま,調合油,小麦粉,油 【緑】玉ねぎ,コーン缶,人参,さやいんげん,しょうが汁,ブロッコリー冷凍,えのきたけ,りんご ミルク　鮭おにぎり	19 麦ご飯 八宝菜 レバーフライ わかめのすまし汁 オレンジ 【赤】豚もも,豚レバー,卵,カットわかめ,焼き竹輪,普通牛乳,ヨーグルト(全脂無糖),生クリーム(7分立て) 【黄】米(はいが精米・水稲),麦,強化米,片栗粉,油,三温糖,ごま油,小麦粉,パン粉,グラニュー糖,クラッカー 【緑】白菜,人参,ブロッコリー生,筍水煮,干椎茸,にんにく(おろし),ねぎ,オレンジ,レモン・果汁 ミルク　ブリッツ	20 冷やし中華 鶏のから揚げ フルーツきんとん 黄もも缶 【赤】焼き豚,錦糸卵,鶏・もも,ミルク,わかめ,焼きのり 【黄】中華めん-生,ごま油,グラニュー糖,薄力粉,片栗粉,揚げ油,さつま芋,三温糖,米(はいが精米・水稲),強化米,油 【緑】きゅうり,ﾄﾏﾄ,根深ねぎ,生姜汁,りんご,干しぶどう,黄もも缶,にんにく ミルク　ワカメおにぎり	21 昆布ご飯 サンマのカレー焼き 大根のサラダ 南瓜のみそ汁 オレンジ 【赤】塩昆布,さんま切り身,ハム・ロース,缶で卵,まぐろ缶 【黄】米(はいが精米・水稲),きび,強化米,薄力粉,片栗粉,調合油,ごま油,ロールパン 【緑】人参,大根,コーン缶,きゅうり,りんご,南瓜,えのきたけ,オレンジ,カゴメ野菜生活,玉ねぎ 野菜ジュース　ツナサンド	22 黒米ご飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼 干瓢ｲﾘﾁｰ 三色ごま和え モズクスープ オレンジ 【赤】キングクリップ(切り身),豚三枚肉(缶で),刻み昆布,棒かまぼこ(卵不使用),もずくミルク,卵,生クリーム 【黄】米(はいが精米・水稲),黒米,強化米,マヨネーズ,砂糖,ごま-いり,粉ホットケーキ,油,さつま芋,くり・甘露煮,三温糖 【緑】根深ねぎ,かんぴょう(缶で),人参,干椎茸,さやいんげん,もやし,ねぎ,オレンジ ミルク　米粉マフィン	23 豚生姜焼き丼 きゅうりの中華風 じゃが芋のみそ汁 フルーツ 【赤】豚肩ﾛｰｽ,わかめ,ミルク 【黄】胚芽米,強化米,三温糖,油,片栗粉,ごま油,じゃがいも,菓子パン 【緑】生姜,玉ねぎ,キャベツ,人参,きゅうり,フルーツ ミルク　菓子パン
25 たけのこご飯 鶏肉のねぎみそ焼き 切干大根と春雨のサラダ ゆし豆腐汁 りんご 【赤】油揚げ,鶏もも,ハム・ロース,ゆし豆腐,葉ねぎ,ミルク,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,三温糖,春雨,ごま油,すりごま 【緑】人参,たけのこ・若茎-ゆで,干椎茸,みつば,根深ねぎ,切り干し大根,もやし,きゅうり,りんご,梅干し,しらす ミルク　梅しらすおにぎり	26 ハヤシライス 和風サラダ サラダ菜とベーコンのスープ もも缶 【赤】牛・もも,生クリーム,かつお・削り節,ベーコン,ミルク,おにぎり用ワカメ,焼きのり 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,油,三温糖,片栗粉 【緑】玉ねぎ,人参,しめじ,マッシュルーム缶,ﾄﾏﾄ缶ホール,さやいんげん,きゅうり,キャベツ,サラダ菜,生椎茸,もも缶 ミルク　菓子パン	27 麦ご飯 鯖の野菜衣揚げ 筑前煮 白菜のみそ汁 オレンジ 【赤】鯖切り身,あおのり,鶏もも,カットわかめ,ミルク,削り節,焼きのり 【黄】胚芽米,押麦,強化米,小麦粉,揚げ油,砂糖,油,米(はいが精米・水稲) 【緑】にんじん(みじん),たまねぎ,れんこん生,ごぼう,人参,筍水煮,さやいんげん,白菜,オレンジ,梅干し-調味漬 ミルク　梅おかかおにぎり	28 沖縄そば ひじきの中華サラダ さつまいものレモン煮 スイカ 【赤】棒かまぼこ,豚三枚肉,ひじき,ハム,ミルク 【黄】沖縄そば,三温糖,ごま油,ごま-いり,さつま芋,米粉,調合油又は菜種油 【緑】ほうれんそう,人参,レタス,コーン缶,レモン,すいか,バナナ,レモン・果汁 ミルク　いなり寿司	29 桜えびと小松菜の混ぜご飯 ハンバーグ キャベツの塩昆布和え ほうれん草スープ スイカ 【赤】さくらえび,合挽き肉,鶏卵,ミルク,塩昆布,ベーコン,卵,普通牛乳,生クリーム(7分立て),ヨーグルト(全脂無糖) 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,調合油,パン粉,ごま油,粉ホットケーキ,グラニュー糖,バター 【緑】小松菜,玉ねぎ,キャベツ,ほうれん草・冷凍,人参,パセリ,すいか ミルク　お誕生ケーキ	30 牛肉のしぐれ丼 青菜とコーンの胡麻和え わかめと生椎茸のすまし汁 フルーツ 【赤】牛肩ﾛｰｽ,豆腐,カットわかめ,ミルク 【黄】米(はいが精米・水稲),強化米,調合油,砂糖,ごま,三温糖,菓子パン 【緑】根深ねぎ,玉ねぎ,ささがきごぼう,小松菜,人参,コーン缶,生椎茸,フルーツ ミルク　菓子パン

【赤】血や肉・骨となる
【黄】熱や力となる
【緑】体の調子を整える

たまご

※材料、その他の都合により、献立を変更することがあります。