

令和3年

5月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	土	麦茶 マリービス ケット	とん丼 白菜の甘酢和え 味噌汁	米 豚肉 玉ねぎ 生姜 白菜 人参 えのき ねぎ	牛乳 ケーキ ドーナッツ		714 kcal 19.3 g	861 kcal 23.4 g
6	木	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのじゃこ和え にんじんしりしり 味噌汁	鶏肉 もやし 小松菜 人参 きゅうり ごま しらす干し 人参 ツナ缶 ごま油 じゃが芋 玉ねぎ	牛乳 マカロニ きなこ	マカロニ きな粉	542 kcal 23.7 g	547 kcal 24.2 g
7	金	牛乳 オレンジ	カレーライス キャベツサラダ バナナ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ キャベツ ベーコン アスパラガス レモン	牛乳 チーズ 蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	576 kcal 20.1 g	597 kcal 19.8 g
8	土	麦茶 ぱりんこ	中華丼 粉吹きいも 味噌汁	米 豚肉 焼き竹輪 人参 キャベツ 舞茸 チンゲン菜 ごま油 片栗粉 じゃが芋 パセリ缶 焼きふ ねぎ	牛乳 さつまチップ		314 kcal 12.5 g	376 kcal 15.0 g
#	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鮭の香味焼き 五目きんぴら 味噌汁	鮭 生姜 ごぼう 人参 蓮根 ごま油 ごま さやいんげん 蒟蒻 油揚げ 絹ごし豆腐 油揚げ	牛乳 ババロア ハッピーターン	ババロアの素 牛乳	531 kcal 23.3 g	30.6 kcal 23.3 g
#	火	麦茶 りんご	食パン 鶏肉とブロッコリーの ケチャップ煮 ひじきサラダ ポテトスープ	バター 鶏肉 小麦粉 片栗粉 ブロッコリー ひじき 鶏むね肉 大豆 人参 すりごま マヨドレ じゃが芋 玉ねぎ 人参	麦茶 青菜がゆ	米 小松菜 しらす干し	325 kcal 14.7 g	404 kcal 20.0 g
#	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げ田楽 春雨ソテー 味噌汁	生揚げ ごま油 すりごま こねぎ 春雨 アスパラ 玉ねぎ 人参 エ リンギ チンゲン菜 油揚げ	牛乳 焼きそば	蒸し麺 キャベツ ピーマン もやし 粉末ソース	518 kcal 20.2 g	535 kcal 20.2 g
#	木	牛乳 バナナ	ビビンバ丼 杏仁豆腐 キャベツスープ	米 豚挽き 小松菜 人参 もやし 大根 ごま油 生姜 ニンニク 杏仁豆腐の素 牛乳 パイン缶 キャベツ しめじ パセリ缶	牛乳 ココアワッフル ぱりんこ		562 kcal 18.4 g	542 kcal 17.0 g
#	金	麦茶 りんご	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ごまソース 納豆和え すまし汁	豚レバー 生姜 片栗粉 サラダ油 すりごま ごま 牛乳 ほうれん草 人参 もやし ひ きわり納豆 かまぼこ 切りみつば	牛乳 ホットドック	コッペパン ウィナー キャベツ	483 kcal 19.6 g	581 kcal 25.1 g
#	土	麦茶 カルシウム せんべい	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハヤシルウ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		442 kcal 14.9 g	503 kcal 16.9 g
#	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん さわらの照り焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 味噌汁	さわら ふき 切りみつば 凍り豆腐 ひじき 人参 キャベツ 焼きふ	牛乳 根菜チップス	蓮根 ごぼう 人参 さつまいも サラダ油 青のり	433 kcal 19.5 g	512 kcal 23.9 g

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
#	火	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 コーンブロッコリー 味噌汁	鶏手羽元 ねぎ 生姜 ブロッコリー コーン缶 えのき 舞茸	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		498 kcal 20.7 g	476 kcal 19.8 g
#	水	牛乳 オレンジ	バターロール ポテトグラタン ほうれん草のごま和え バナナ	じゃが芋 玉ねぎ しめじ マカロニ 小麦粉 スキムミルク バター パルメザンチーズ ベーコン ほうれん草 人参 すりごま	麦茶 ひじき おむすび	米 ひじき 人参 油揚げ	457 kcal 16.4 g	452 kcal 15.3 g
#	木	麦茶 りんご	ごはん マーボー豆腐 小松菜の中華和え 中華風春雨スープ	豚挽 絹ごし豆腐 玉ねぎ こねぎ ごま油 片栗粉 小松菜 人参 ごま ごま油 春雨 白菜 人参	牛乳 クリームパン		479 kcal 17.7 g	576 kcal 22.3 g
#	金	牛乳 バナナ	ごはん こいのぼりハンバーグ 人参入りマッシュポテト オニオンスープ	豚挽 玉ねぎ パン粉 豆乳 ミニトマト きゅうり じゃが芋 人参 豆乳 オリーブ油 玉ねぎ パセリ缶	牛乳 お楽しみ おやつ		595 kcal 20.9 g	611 kcal 20.8 g
#	土	麦茶 カルテ ツイわしお かき	スパゲッティ-ナポリタン じゃが芋とレタスのサラダ 人参スープ	スパゲッティ- ロースハム 玉ねぎ ピーマン じゃが芋 レタス さやいんげん マヨドレ ベーコン 人参 玉ねぎ	牛乳 ミニバーム クーヘン		348 kcal 12.0 g	436 kcal 15.2 g
#	月	麦茶 ヨーグルト (ジャム)	ごはん カジキの西京焼き キャベツとインゲンのおかか和 すまし汁	かじき キャベツ インゲン かつお節 えのき ねぎ	牛乳 二色サンド	食パン バター チーズ ジャム	474 kcal 24.6 g	521 kcal 27.9 g
#	火	牛乳 バナナ	レーズンツイスト ドライビーンズ チーズサラダ オレンジ	如じ大豆 豚挽 玉ねぎ 人参 いんげん トマト缶 ニンニク 生姜 カレー粉 チーズ キャベツ きゅうり 人参 オリーブ油	麦茶 おかか おむすび	米 かつお節 焼き海苔	422 kcal 16.8 g	389 kcal 15.7 g
#	水	麦茶 りんご	ごはん 豆腐の中華煮 酢の物 レタススープ	豚肉 絹ごし豆腐 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 わかめ しらす干し きゅうり 大根 レタス 玉ねぎ	牛乳 クラッカー サンド バナナ	リッツ ジャム クリームチーズ	431 kcal 14.9 g	509 kcal 18.6 g
#	木	牛乳 オレンジ	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ かぶのスープ	鶏肉 タイム パセリ かぼちゃ きゅうり 干しぶどう マヨドレ かぶのスープ	牛乳 あんぱん		576 kcal 22.9 g	603 kcal 23.2 g
#	金	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 切り干しサラダ 味噌汁	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 生姜 焼き竹輪 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 もやし なら	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉ねぎ ピーマン 餃子の皮 チーズ	495 kcal 19.2 g	489 kcal 18.9 g
#	土	麦茶 マリービス ケット	チキンライス 温野菜 もやしスープ	米 鶏ささみ バター 玉ねぎ コーン缶 人参 スナックえんどう もやし ピーマン	牛乳 フルーツゼリー カルシウムせんべい		433 kcal 16.9 g	486 kcal 20.0 g
#	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鮭の塩焼き 鉄骨サラダ 具だくさん味噌汁	鮭 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 ごま油 マヨドレ 大根 人参 ねぎ ごぼう	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 牛乳 ココア プルーン	418 kcal 22.3 g	503 kcal 27.1 g

🌸給食室より🌸

新じゃが芋が旬です。普段の「じゃが芋」は完熟してから収穫されているのでデンプン質が多くホクホクしているのが特徴です。完熟する前に収穫する新じゃがいもはビタミンCが豊富なお水が多く、水々しいので火も通りやすいのが特徴です。皮ごとフライドポテトにしたり新玉ねぎと一緒にジャーマンポテトにするのもおすすめです。今の時期にしか食べられないので食卓に並べてみてはどうでしょうか？

令和3年5月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	
1	赤ちゃん せんべい			ごはん 玉ねぎと鶏団子の煮物 白菜和え えのきと長ネギの味噌汁	赤ちゃんせんべい たべっこベビー	16						
2						17	日	ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮物 ゆで人参 キャベツと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鱈の照り焼き ゆで人参 キャベツと玉ねぎの味噌汁	やさいおじや (人参 キャベツ)
3		憲法記念日				18	火	バナナ	つぶしがゆ 南瓜の煮つぶし 人参ののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 ゆでブロッコリー 南瓜のポタージュ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 コーンブロッコリー 南瓜のポタージュ	煮込みうどん (人参 玉ねぎ) 人参ゼリー
4		みどりの日				19	水	オレンジ	つぶしがゆ じゃが芋ののり ほうれん草ののり	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮 ほうれん草和え 玉ねぎと人参の味噌汁	ごはん コロケ風 ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎと人参の味噌汁	おかかおじや ひじきおむすび
5		こどもの日				20	木	りんご	つぶしがゆ 豆腐ののり 南瓜ののり	おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し 小松菜和え 白菜と人参の味噌汁	ごはん マーボー豆腐 小松菜和え 白菜と人参の味噌汁	りんごむしぼん りんごパンケーキ
6	バナナ	つぶしがゆ 人参ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮 ゆで人参 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き もやしのじゃこ和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	煮込みうどん (人参・キャベツ) マカロニきなこ	21	金	バナナ	つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 鶏ひき肉入りマッシュポテト 小松菜和え 南瓜のポタージュ	ごはん 鶏ひき肉入りマッシュポテト 小松菜和え 南瓜のポタージュ	人参蒸しパン
7	オレンジ	つぶしがゆ 人参ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 キャベツ和え 大根のポタージュ	ごはん 肉じゃが キャベツときゅうり 大根のポタージュ	じゃがいもと人参のマッシュ お好み焼き風 (キャベツ・人参)	22	土	赤ちゃん せんべい			ごはん 玉ねぎと肉団子の煮物 じゃが芋とレタスのサラダ 人参スープ	赤ちゃんせんべい たべっこベビー
8	赤ちゃん せんべい			ごはん 人参と肉団子の煮物 粉吹いも キャベツとねぎの味噌汁	赤ちゃんせんべい たべっこベビー	23	日					
9						24	月	ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚ののり きゃべつののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮つけ キャベツ和え 南瓜と長ネギの味噌汁	ごはん カジキの西京焼き キャベツといんげんのおかか えのきと長ネギすまし汁	ぼんがゆ 南瓜のロールサンド 二色サンド
10	ヨーグルト	つぶしがゆ かぼちゃの煮つぶし 人参ののり	おかゆ/軟飯 豆腐の煮崩し ゆで人参 玉ねぎと南瓜の味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ ゆで人参 玉ねぎと南瓜の味噌汁	南瓜の甘煮 かぼちゃもち	25	火	バナナ	つぶしがゆ 人参ののり きゃべつののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 キャベツ和え 南瓜のポタージュ	ごはん 人参と肉団子の煮物 キャベツときゅうり 南瓜のポタージュ	おかかおじや おかかおむすび
11	りんご	つぶしがゆ 南瓜ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 ゆでブロッコリー じゃが芋のポタージュ	ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー じゃが芋のポタージュ	青菜がゆ (小松菜) 青菜がゆ	26	水	りんご	つぶしがゆ 豆腐ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 豆腐とキャベツの煮物 ゆで人参 玉ねぎと青梗菜の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 きゅうりと人参和え 玉ねぎと青梗菜の味噌汁	南瓜蒸しパン 南瓜パンケーキ
12	オレンジ	つぶしがゆ 豆腐ののり キャベツののり	おかゆ/軟飯 豆腐の味噌煮 キャベツ和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 豆腐の味噌煮 キャベツ和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁	煮込みうどん (キャベツ・人参)	27	木	オレンジ	つぶしがゆ かぶののり 南瓜の煮つぶし	おかゆ/軟飯 南瓜の鶏そぼろ煮 きゅうり和え かぶのポタージュ	ごはん チキンのハーブ焼き 南瓜サラダ かぶのポタージュ	きなこおはぎ風
13	バナナ	つぶしがゆ 人参の煮つぶし かぼちゃののり	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 ゆで人参 カリフラワーのポタージュ	ごはん 大根と鶏団子の煮物 ゆで人参 カリフラワーのポタージュ	きなこおはぎ風	28	金	バナナ	つぶしがゆ じゃが芋ののり 人参ののり	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮 ゆで人参 南瓜と玉ねぎの味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の煮物 人参ときゅうり もやしとにらの味噌汁	人参蒸しパン ミニミニピザ
14	りんご	つぶしがゆ ほうれん草ののり 南瓜の煮つぶし	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮 ほうれん草和え 南瓜のポタージュ	ごはん 人参と鶏団子の煮物 ほうれん草和え 南瓜のポタージュ	野菜おじや (玉ねぎ・人参)	29	土	赤ちゃん せんべい			ごはん ささみと野菜のケチャップ煮 蒸し南瓜 もやしスープ	赤ちゃんせんべい たべっこベビー
15	赤ちゃん せんべい			ごはん 玉ねぎと鶏団子の煮物 蒸し南瓜 人参とじゃが芋の味噌汁	赤ちゃんせんべい たべっこベビー	31	月	ヨーグルト	つぶしがゆ 白身魚ののり ほうれん草ののり	おかゆ/軟飯 白身魚の煮つけ ほうれん草和え 大根とねぎの味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草と人参和え 大根とねぎの味噌汁	きなこ蒸しパン きなこパンケーキ