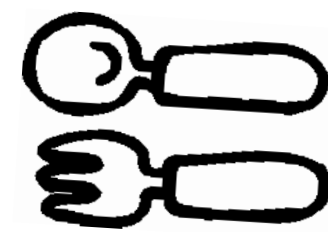


令和3年

# 5月 献立表



ここわ保育園



| 月   | 火  | 水 | 木 | 金 | 土   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|---|---|---|--|---|--|---|--|
| <div data-bbox="69 744 390 1136"> <p><b>3</b></p> <p>ごはん</p> <p>魚のケチャップあん<br/>切干大根の炒め物<br/>わかめスープ</p> <p>保育乳<br/>さつまいもケーキ</p> <p>赤: 保育乳/白身魚/豚肉/ちくわ<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/さつまいも/米粉</p> <p>緑: 切干大根/人参/もやし<br/>ピーマン/きくらげ<br/>わかめ/ねぎ/コーン</p> </div> |  |   |   |   | <div data-bbox="390 744 720 1136"> <p><b>4</b></p> <p>ごはん</p> <p>豚肉ピーマン炒め<br/>ポテトフライ<br/>青菜みそ汁</p> <p>保育乳<br/>豆腐くすもち (きな粉蒸しパン)</p> <p>赤: 保育乳/豚肉/大豆乳/きな粉<br/>(大豆粉/大豆乳/きな粉)</p> <p>黄: 米/じゃがいも<br/>タピオカ粉/ (米粉)</p> <p>緑: ピーマン/黄ピーマン/人参<br/>春雨/大根/ねぎ/小松菜</p> </div>                         | <div data-bbox="720 744 1050 1136"> <p><b>6</b></p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉チャーシューあん<br/>切干大根の炒め物<br/>わかめスープ</p> <p>保育乳<br/>さつまいもケーキ</p> <p>赤: 保育乳/白身魚/豚肉/ちくわ<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/さつまいも/米粉</p> <p>緑: 切干大根/人参/もやし<br/>ピーマン/きくらげ<br/>わかめ/ねぎ/コーン</p> </div>       | <div data-bbox="1050 744 1379 1136"> <p><b>7</b></p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉チャーシューあん<br/>切干大根の炒め物<br/>わかめスープ</p> <p>保育乳<br/>さつまいもケーキ</p> <p>赤: 保育乳/白身魚/豚肉/ちくわ<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/さつまいも/米粉</p> <p>緑: 切干大根/人参/もやし<br/>ピーマン/きくらげ<br/>わかめ/ねぎ/コーン</p> </div> | <div data-bbox="1379 744 1709 1136"> <p><b>8</b></p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉チャーシューあん<br/>切干大根の炒め物<br/>わかめスープ</p> <p>保育乳<br/>さつまいもケーキ</p> <p>赤: 保育乳/白身魚/豚肉/ちくわ<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/さつまいも/米粉</p> <p>緑: 切干大根/人参/もやし<br/>ピーマン/きくらげ<br/>わかめ/ねぎ/コーン</p> </div>            | <div data-bbox="1709 744 2030 1136"> <p><b>1</b></p> <p>しょうが焼きどんぶり<br/>わかめみそ汁<br/>パン</p> <p>ゆかりおにぎり</p> <p>赤: 豚肉/油揚げ</p> <p>黄: 米</p> <p>緑: 玉ねぎ/しょうが/小松菜/人参<br/>しめじ/えのきたけ/わかめ<br/>パン/ゆかり/ふりかけ</p> </div>   |  |
|   |  |   |   |   | <div data-bbox="69 1136 390 1537"> <p><b>10</b></p> <p>ごはん</p> <p>チキンラタトゥイユ<br/>ブロッコリーサラダ<br/>豆腐スープ</p> <p>保育乳<br/>あずき蒸しパン りんご</p> <p>赤: 保育乳/鶏肉/ウインナー/豆腐<br/>大豆粉/大豆乳/あずき缶</p> <p>黄: 米/すりごま/米粉</p> <p>緑: 玉ねぎ/なす/きゅうり/へちま/トマト<br/>かぼちゃ/赤黄ピーマン/にんにく/人参<br/>ブロッコリー/えのきたけ/わかめ/りんご</p> </div> | <div data-bbox="390 1136 720 1537"> <p><b>11</b></p> <p>ごはん</p> <p>魚の甘辛煮<br/>きんぴら<br/>キャベツしめじみそ汁</p> <p>保育乳<br/>豆腐ドーナツ</p> <p>赤: 保育乳/白身魚/豚肉/油揚げ<br/>大豆粉/豆腐</p> <p>黄: 米/白ごま/米粉</p> <p>緑: ごぼう/人参/キャベツ<br/>玉ねぎ/しめじ</p> </div>                                 | <div data-bbox="720 1136 1050 1537"> <p><b>12</b></p> <p>肉わかめ温麺<br/>ごま和え<br/>オレンジ</p> <p>保育乳<br/>みそおにぎり</p> <p>赤: 保育乳/豚肉<br/>ちくわ/ツナ缶</p> <p>黄: ライスパスタ/白ごま/米</p> <p>緑: わかめ/小松菜/ねぎ<br/>キャベツ/人参/もやし<br/>オレンジ/味付けのり</p> </div>                            | <div data-bbox="1050 1136 1379 1537"> <p><b>13</b></p> <p>ごはん</p> <p>鮭のキノコあんかけ<br/>コーンキャベツ<br/>じゃがいもみそ汁</p> <p>保育乳<br/>ごまクッキー パイン</p> <p>赤: 保育乳/鮭/豚肉<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/じゃがいも<br/>米粉/黒ごま</p> <p>緑: 玉ねぎ/人参/えのきたけ<br/>しいたけ/キャベツ/コーン<br/>わかめ/ねぎ/パイン</p> </div> | <div data-bbox="1379 1136 1709 1537"> <p><b>14</b></p> <p>ごはん</p> <p>鶏肉マーマレード焼き<br/>クープイリチー<br/>小松菜スープ</p> <p>保育乳<br/>みかんゼリー</p> <p>赤: 保育乳/鶏肉<br/>三枚肉/ちくわ</p> <p>黄: 米/じゃがいも</p> <p>緑: 人参/昆布/こんにゃく<br/>小松菜/わかめ/みかん<br/>オレンジジュース</p> </div>                     | <div data-bbox="1709 1136 2030 1537"> <p><b>15</b></p> <p>マーボーどんぶり<br/>わかめみそ汁<br/>黄桃</p> <p>塩昆布おにぎり</p> <p>赤: 豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>黄: 米/白ごま</p> <p>緑: 長ネギ/人参/にんにく<br/>しいたけ/わかめ<br/>ねぎ/黄桃/塩こんぶ</p> </div>   |
|   |  |   |   |   | <div data-bbox="69 1537 390 1961"> <p><b>17</b></p> <p>ごはん</p> <p>豆腐と野菜のカレーあん<br/>さつまいもスティック<br/>キャベツわかめみそ汁</p> <p>保育乳<br/>バナナケーキ</p> <p>赤: 保育乳/豚肉/厚揚げ<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/さつまいも/米粉</p> <p>緑: 玉ねぎ/人参/しめじ/小松菜<br/>青のり/キャベツ/ねぎ<br/>えのきたけ/バナナ</p> </div>                               | <div data-bbox="390 1537 720 1961"> <p><b>18</b></p> <p>ごはん</p> <p>鮭のポテト焼き<br/>人参しりしり<br/>豚肉スープ</p> <p>保育乳<br/>オートミルクッキー 黄桃</p> <p>赤: 保育乳/鮭/豚肉/豆腐<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/じゃがいも<br/>米粉/黒ごま</p> <p>緑: 玉ねぎ/パセリ/人参/にら<br/>クリームコーン/ひじき<br/>キャベツ/黄桃</p> </div>  | <div data-bbox="720 1537 1050 1961"> <p><b>19</b></p> <p>ごはん</p> <p>沖縄風煮つけ<br/>納豆みそ<br/>すまし汁</p> <p>保育乳<br/>鮭おにぎり</p> <p>赤: 保育乳/厚揚げ/ウインナー<br/>納豆/ツナ缶/鮭</p> <p>黄: 米/米/白ごま</p> <p>緑: 大根/人参/昆布/しょうが<br/>しょうが/小松菜<br/>わかめ/えのきたけ</p> </div>                | <div data-bbox="1050 1537 1379 1961"> <p><b>20</b></p> <p>ごはん</p> <p>ハンバーグ<br/>小松菜のキノコ炒め<br/>玉ねぎみそ汁</p> <p>保育乳<br/>根菜かき揚げ</p> <p>赤: 保育乳/豚肉//油揚げ</p> <p>黄: 米/米粉/さつまいも</p> <p>緑: 玉ねぎ/にんにく/小松菜/人参<br/>わかめ/しめじ/えのきたけ<br/>ごぼう/人参/玉ねぎ</p> </div>                       | <div data-bbox="1379 1537 1709 1961"> <p><b>21</b></p> <p>お弁当会</p> <p>保育乳<br/>豆腐ブラウニー</p> <p>赤: 保育乳/大豆粉/豆腐</p> <p>黄: 米粉</p> <p>緑: ココアパウダー</p> </div>  | <div data-bbox="1709 1537 2030 1961"> <p><b>22</b></p> <p>もずくどんぶり<br/>青菜スープ<br/>オレンジ</p> <p>おかかおにぎり</p> <p>赤: 豚肉</p> <p>黄: 米/米</p> <p>緑: もずく/コーン缶/ピーマン<br/>赤ピーマン/しょうが/小松菜<br/>えのきたけ/ねぎ/オレンジ</p> </div> |
|   |  |   |   |   | <div data-bbox="69 1961 390 2362"> <p><b>24</b></p> <p>ごはん</p> <p>鶏のみそ焼き<br/>もずくチャンプルー<br/>コーンスープ</p> <p>保育乳<br/>きな粉パン いちご</p> <p>赤: 保育乳/鶏肉/豚肉<br/>大豆粉/大豆乳/きな粉</p> <p>黄: 米/白ごま/米粉</p> <p>緑: もずく/キャベツ<br/>もやし/人参/ねぎ/コーン<br/>小松菜/いちご</p> </div>   | <div data-bbox="390 1961 720 2362"> <p><b>25</b></p> <p>ごはん</p> <p>魚のトマト煮<br/>ポテトサラダ<br/>鶏のみそ汁</p> <p>保育乳<br/>黒糖蒸しケーキ オレンジ</p> <p>赤: 保育乳/白身魚/鶏肉<br/>大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/じゃがいも/米粉</p> <p>緑: 玉ねぎ/にんにく/きゅうり<br/>人参/パセリ/トマトピューレ<br/>えのきたけ/キャベツ/オレンジ</p> </div> | <div data-bbox="720 1961 1050 2362"> <p><b>26</b></p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが<br/>小松菜ツナ和え<br/>大根スープ</p> <p>保育乳<br/>塩昆布おにぎり</p> <p>赤: 保育乳/豚肉/ツナ缶</p> <p>黄: 米/じゃがいも/白ごま<br/>米/白ごま</p> <p>緑: 人参/玉ねぎ/しらたき<br/>小松菜/大根/えのきたけ<br/>ねぎ/塩こんぶ</p> </div>              | <div data-bbox="1050 1961 1379 2362"> <p><b>27</b></p> <p>ごはん</p> <p>鮭のごま焼き<br/>野菜炒め<br/>なめこみそ汁</p> <p>保育乳<br/>大学かぼちゃ</p> <p>赤: 保育乳/鮭/豚肉/豆腐</p> <p>黄: 米/黒ごま</p> <p>緑: 人参/キャベツ/にら/ひじき<br/>なめこ/ねぎ/かぼちゃ</p> </div>  | <div data-bbox="1379 1961 1709 2362"> <p><b>28</b></p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げケチャップ煮<br/>ナムル<br/>キャベツスープ</p> <p>保育乳<br/>ココアクッキー バナナ</p> <p>赤: 保育乳/鶏肉/厚揚げ/ツナ缶<br/>油揚げ/大豆粉/大豆乳</p> <p>黄: 米/米粉</p> <p>緑: 玉ねぎ/人参/エリンギ/わかめ<br/>切干大根/きゅうり/キャベツ<br/>ココアパウダー/バナナ</p> </div> | <div data-bbox="1709 1961 2030 2362"> <p><b>29</b></p> <p>豚どん<br/>豆腐みそ汁<br/>黄桃</p> <p>青菜おにぎり</p> <p>赤: 豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>黄: 米/米</p> <p>緑: 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ<br/>ねぎ/わかめ/黄桃<br/>青菜/ふりかけ</p> </div>            |
| <div data-bbox="69 2362 390 2783"> <p><b>31</b></p> <p>ごはん</p> <p>チキンから揚げ<br/>やさしい豆<br/>小松菜みそ汁</p> <p>保育乳<br/>おいもドーナツ</p> <p>赤: 保育乳/鶏肉/大豆/大豆乳</p> <p>黄: 米/さつまいも/黒ごま</p> <p>緑: しょうが/人参/ごぼう<br/>刻み昆布/大根/ねぎ/小松菜</p> </div>                           | <div data-bbox="390 2362 1709 2783"> <p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつのおやつ</p> </div> |   |   |   | <div data-bbox="1709 2362 2030 2783"> </div>  |  |   |  |   |  |



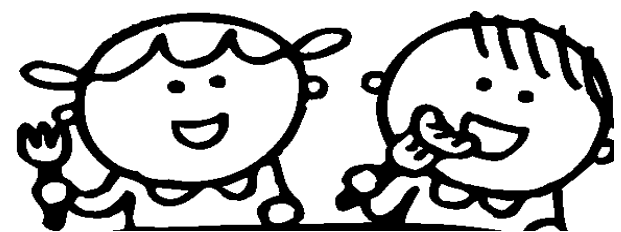
令和3年

5月

献立表【離乳食】



ここわ保育園



|                   |     |                                   |                                  |  |                                       |
|-------------------|-----|-----------------------------------|----------------------------------|--|---------------------------------------|
| (赤)<br>血や肉や骨になる食材 |     | 5・6カ月頃                            | 7・8カ月頃                           | 9～11カ月頃                                | 12～18カ月頃                              |
| (黄)<br>熱や力になる食材   | 昼食  | 10倍がゆ だしスープ<br>豆腐・魚ペースト<br>野菜ペースト | 7倍がゆ だしスープ<br>豆腐・さかな煮<br>野菜柔らかか煮 | 5倍がゆ→軟飯 だしスープ<br>豆腐・さかな煮(肉)<br>野菜柔らかか煮 | 軟飯→ごはん だしスープ<br>豆腐・さかな煮(肉)<br>野菜柔らかか煮 |
| (緑)<br>体の調子を整える食材 | おやつ | 野菜がゆ                              |                                  |  |                                       |

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|
|---|---|---|---|---|---|

ここわほいくえん

|  |   |
|--|---|
|  | <b>1</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>玉ねぎ/小松菜/人参 |
|--|---|

|  |  |  |   |  |  |
|--|--|--|---|--|--|
| <b>3</b><br>憲法記念日<br>  | <b>4</b><br>みどりの日<br>  | <b>5</b><br>こどもの日<br>                                      | <b>6</b><br>ミルク/白身魚<br><br>米/さつまいも<br><br>人参/もやし<br>ピーマン/小松菜  | <b>7</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米/じゃがいも<br><br>ピーマン/人参<br>大根/小松菜 | <b>8</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>人参/小松菜<br>キャベツ  |
| <b>10</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>玉ねぎ/ブロッコリー<br>トマト/人参     | <b>11</b><br>ミルク/白身魚<br><br>米<br><br>人参/キャベツ/玉ねぎ               | <b>12</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>小松菜/人参<br>もやし/キャベツ     | <b>13</b><br>ミルク/白身魚<br><br>米/じゃがいも<br><br>玉ねぎ/人参<br>キャベツ/コーン | <b>14</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米/じゃがいも<br><br>人参/小松菜           | <b>15</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>人参/小松菜         |
| <b>17</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米/さつまいも<br><br>玉ねぎ/人参<br>小松菜/キャベツ | <b>18</b><br>ミルク/白身魚<br><br>米/じゃがいも<br><br>玉ねぎ/人参/キャベツ         | <b>19</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>大根/人参/小松菜              | <b>20</b><br>ミルク/白身魚<br><br>米/さつまいも<br><br>玉ねぎ/人参/小松菜         | <b>21</b><br>ミルク<br><br>人参/玉ねぎ                             | <b>22</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>人参/ピーマン<br>小松菜 |
| <b>24</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>キャベツ/もやし<br>人参/小松菜       | <b>25</b><br>ミルク/白身魚<br><br>米/じゃがいも<br><br>玉ねぎ/きゅうり<br>人参/キャベツ | <b>26</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米/じゃがいも<br><br>人参/玉ねぎ<br>小松菜/大根 | <b>27</b><br>ミルク/白身魚<br><br>米<br><br>人参/キャベツ<br>かぼちゃ          | <b>28</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>玉ねぎ/人参<br>きゅうり/キャベツ    | <b>29</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米<br><br>玉ねぎ/人参         |
| <b>31</b><br>ミルク/豆腐<br><br>米/さつまいも<br><br>人参/大根/小松菜          | ※お弁当会※<br>5月21日(金)<br>   |  |   |  |  |

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。  
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。