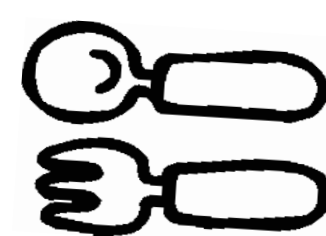


令和4年

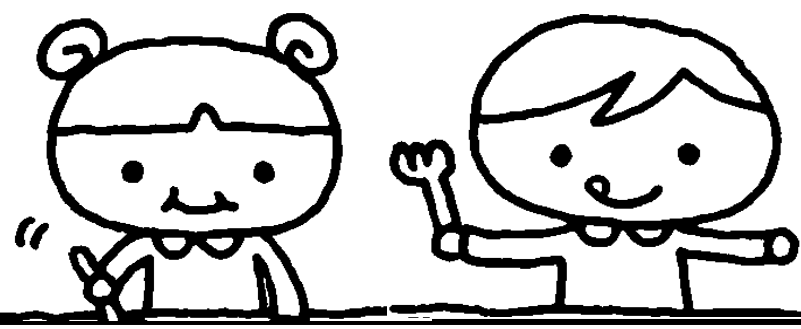
5月 献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土
2 ごはん チキンカレー きゅうりの昆布和え しめじのみそ汁 保育乳 さつまいもケーキ 保育乳/鶏肉/ちくわ ○大豆粉/○大豆粉 米/じゃがいも ○さつまいも/○米粉 玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり/塩こんぶ キャベツ/しめじ/ねぎ	3 憲法記念日 保育乳 さつまいもケーキ 豆腐/豚肉 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイ/○わかめ	4 みどりの日 保育乳 さつまいもケーキ 豆腐/豚肉 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイ/○わかめ	5 こどもの日 保育乳 さつまいもケーキ 豆腐/豚肉 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイ/○わかめ	6 ごはん しょうが焼き パセリポテト キャベツみそ汁 保育乳 あずき蒸しパン 保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/○米粉 玉ねぎ/人参/小松菜/大根 赤黄ピーマン/しめじ 切干大根/○あずき缶	7 マーボー丼ぶり すまし汁 パイン わかめおにぎり 豆腐/豚肉 米/○米/○白ごま 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/小松菜/ねぎ えのきたけ/パイ/○わかめ
9 ごはん 厚揚げケチャップ オクラサラダ キャベツみそ汁 保育乳 シリアルスナック 保育乳/鶏肉/厚揚げ/ちくわ 米/○玄米フレーク 玉ねぎ/人参/エリンギ/キャベツ オクラ/きゅうり/塩こんぶ しめじ/○コーンフレーク	10 ごはん 鮭のタルタルソース 高野豆腐の煮物 えのきスープ 保育乳 じゅーしーおにぎり 保育乳/鮭/高野豆腐 油揚げ/○鶏肉 米/○米 玉ねぎ/クリームコーン缶 パセリ/人参/えのきたけ わかめ/○ひじき/○ねぎ/○人参	21 ごはん 豚なすみそ炒め ごま和え 大根スープ 保育乳 ココア蒸しパン 保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 なす/玉ねぎ/人参/ピーマン キャベツ/小松菜/大根 えのきたけ/ねぎ/○ココア	12 ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 磯辺かぼちゃ はるさめスープ 保育乳 わかめおにぎり 保育乳/白身魚 米/○米/○白ごま 玉ねぎ/小松菜/しょうが かぼちゃ/青のり/春雨/トマト えのきたけ/コーン/○わかめ	13 ごはん 松風焼き コーンキャベツ なめこみそ汁 保育乳 きな粉クッキー/黄桃 保育乳/鶏肉/ゆし豆腐 ○大豆粉/○豆乳/○きな粉 米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/キャベツ/人参 コーン/なめこ/○黄桃	14 豚どん わかめスープ パナナ 豚肉/ちくわ 米 玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/わかめ/パナナ
16 ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐スープ 保育乳 ごまマフィン/パイ 保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/すりごま ○米粉/○黒ごま 人参/玉ねぎ/しらたき キャベツ/きゅうり/えのきたけ ねぎ/わかめ/○パイ	17 ごはん 魚の甘辛煮 もずくチャンプルー 豚汁 保育乳 人参昆布おにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 米/白ごま/じゃがいも もずく/キャベツ/もやし 人参/ねぎ/ごぼう/こんにやく ○塩こんぶ/○人参	18 ごはん 鶏だんご 春雨サラダ わかめスープ 保育乳 みかんゼリー/クラッカー 保育乳/豆腐/春雨 鶏肉/○大豆粉/○豆乳 米/○米粉 きゅうり/きくらげ/キャベツ/玉ねぎ えのきたけ/人参/わかめ/コーン ○オレンジジュース/○クラッカー	19 ごはん 豚内ピーマン炒め 納豆みそ 青菜スープ 保育乳 鮭おにぎり 保育乳/豚肉/ツナ缶/納豆 油揚げ/○鮭 米/○米/○白ごま ピーマン/人参/春雨 しょうが/小松菜 しめじ/○味付けのり	20 お弁当会 保育乳 抹茶蒸しパン 保育乳/○大豆粉/○豆乳 ○米粉 ○抹茶/○あずき缶	21 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃 青菜おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米 小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○青菜ふりかけ
23 ごはん 鶏肉と大根の煮物 サラダ ゆし豆腐 保育乳 かき揚げ/りんご 保育乳/鶏肉/ちくわ ゆし豆腐 米/○さつまいも/○米粉 小松菜/キャベツ/人参 コーン/小松菜/○ごぼう ○人参/○玉ねぎ/○りんご	24 ごはん 鮭の塩焼き フロccoliーごま炒め 豚肉スープ 保育乳 ピラフおにぎり 保育乳/鮭/豚肉/○豚肉 米/すりごま フロccoliー/人参/小松菜 えのきたけ/○玉ねぎ/○ピーマン	25 野菜ラーメン ちくわ磯辺焼き オレンジ 保育乳 きな粉ドーナツ 保育乳/豚肉/ちくわ ○豆腐/○きな粉 ライスパスタ/○米粉 キャベツ/もやし 人参/赤ピーマン/にら 青のり/オレンジ	26 ごはん 魚のみそマヨ 春雨チャンプルー えのきスープ 保育乳 きつねおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉/○油揚げ 米/すりごま/○米/○白ごま 玉ねぎ/春雨/キャベツ 人参/ピーマン/えのきたけ しめじ/しいたけ	27 ごはん マーメイドチキン 野菜炒め 大根みそ汁 保育乳 おいもケーキ 保育乳/鶏肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳 米/○米粉/○さつまいも 人参/キャベツ/にら ひじき/マーメイド 大根/ねぎ/わかめ	28 しょうが焼き丼ぶり わかめスープ オレンジ ゆかりおにぎり 豚肉/油揚げ 米/○米 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ しょうが/わかめ/オレンジ ねぎ/○ゆかりふりかけ
30 ごはん 肉とうふ煮 きゅうりの昆布和え コーンスープ 保育乳 黒糖蒸しパン 保育乳/豚肉 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ/人参 しらたき/きゅうり/キャベツ 塩こんぶ/コーン/小松菜	31 ごはん 魚のトマト煮 バイクドポテト 野菜みそ汁 保育乳 みそおにぎり 保育乳/白身魚 鶏もも肉/○ツナ缶 米/じゃがいも/○米/○白ごま 玉ねぎ/にんにく/パセリ 小松菜/人参 えのきたけ/○味付けのり	 ここわにんてい こどもえん		昼食 おやつ (赤) 血や肉や骨になる食材 (黄) 熱や力になる食材 (緑) 体の調子を整える食材 ○おやつのお食料	

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。



令和4年
5月

献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 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) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
2 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/ピーマン きゅうり/わかめ	3 兼法記念日	4 みどりの日 	5 こどもの日	6 ミルク 米/じゃがいも 玉ねぎ/人参 小松菜/大根	7 ミルク/豆腐 米 人参/小松菜 えのきたけ/ねぎ
9 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参/しめじ きゅうり/キャベツ	10 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/人参/ねぎ えのきたけ/わかめ	11 ミルク/豆腐 米 ピーマン/玉ねぎ/人参 キャベツ/大根/小松菜	12 ミルク/白身魚 米 小松菜/玉ねぎ かぼちゃ/トマト	13 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/キャベツ 人参/小松菜	14 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 小松菜/わかめ
16 ミルク/豆腐 米/じゃがいも 人参/玉ねぎ キャベツ/きゅうり えのきたけ	17 ミルク/白身魚 米/じゃがいも キャベツ/もやし 人参/ねぎ	18 ミルク/豆腐 米 きゅうり/キャベツ 玉ねぎ/人参/わかめ	19 ミルク/白身魚 米 ピーマン/人参 小松菜/しめじ	20 ミルク 米 人参/玉ねぎ	21 ミルク/豆腐 米 小松菜/人参 わかめ
23 ミルク/豆腐 米/さつまいも 小松菜/人参 キャベツ/玉ねぎ	24 ミルク/白身魚 米 人参/玉ねぎ 小松菜/えのきたけ ブロッコリー	25 ミルク/豆腐 ライスパスタ/米 キャベツ/もやし 人参/パプリカ	26 ミルク/白身魚 米 玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン/しめじ	27 ミルク/豆腐 米/さつまいも 人参/キャベツ 大根/ねぎ/わかめ	28 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/人参 小松菜/ねぎ
30 ミルク/豆腐 米 玉ねぎ/きゅうり キャベツ/小松菜/人参	31 ミルク/白身魚 米/じゃがいも 玉ねぎ/小松菜 人参/えのきたけ	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>※お弁当会※ 5月20日(金)</p> </div> <div style="display: inline-block; vertical-align: middle; text-align: right;"> </div>			

◎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。