

 			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をとのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	おやつ
2	月	麻婆豆腐・華風あえ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・にんにく・人参・干しいたけ・長ねぎ・にら・きゅうり・もやし・果物	油・砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・ごま	しょうゆ・酢	スキムミルク お菓子
6	金	カレー・切干大根とツナのあえもの・果物	鶏もも肉・ツナ缶	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・トマトケチャップ・しょうゆ・酢	牛乳 お菓子
7	土	ビビンバ・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・長葱・チンゲン菜・ジュース・柑	うるち米・油・ごま油・ごま・砂糖	しょうゆ・塩・鶏ガラスープ	牛乳 お菓子
9	月	じゃがいものそぼろ煮・和風サラダ・果物	豚ひき肉・かつお節	人参・干しいたけ・玉ねぎ・さやえんどう・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶・果物	じゃがいも・こんにゃく・油・砂糖・片栗粉・ごま油	塩・しょうゆ・だし汁・酢	スキムミルク お菓子
10	火	からすがれいの照り焼き・カラフルサラダ・みそ汁	魚・豆腐・わかめ・みそ	ブロッコリー・人参・ホールコーン缶・小松菜・長ねぎ	じゃがいも・マヨネーズ	しょうゆ・みりん・酒・だし汁	牛乳 ★おにぎり
11	水	車麩の卵とじ・ほうれん草とちくわのあえもの・果物	豚肉・鶏卵・ちくわ・焼きのり	干しいたけ・ごぼう・玉ねぎ・人参・ほうれん草・もやし・ホールコーン缶	車麩・しらたき・油・砂糖・ごま油	みりん・しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳 ★チーストースト
12	木	<small>クックパッド</small> 鍋燻肉（豚肉のケチャップ炒め）・ポイル野菜・みそ汁・ごまふりかけ	豚肉・豆腐・わかめ・みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ	片栗粉・油・砂糖・ごま油	酒・トマトケチャップ・しょうゆ・だし汁	ジュア お菓子
13	金	炒り豆腐・中華サラダ・果物	豆腐・鶏ひき肉・ひじき・ちくわ・わかめ	干しいたけ・玉ねぎ・人参・小松菜・きゅうり・もやし・ホールコーン缶・果物	こんにゃく・油・砂糖・春雨・ごま油	しょうゆ・塩・だし汁・酢	牛乳 ★ジャムパン
14	土	ドライカレー・もやしサラダ・果物	合いびき肉・ロースハム	玉ねぎ・人参・ピーマン・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり・果物	うるち米・油・ごま油・ごま・砂糖	ケチャップ・コンソメ・カレー粉・中濃ソース	牛乳 お菓子
16	月	カレーうどん汁・三色ひたし・焼きのり・果物	豚肉・油揚げ・焼きのり	玉ねぎ・人参・キャベツ・ほうれん草・もやし・果物	乾麺（うどん）・油	カレールー・塩・しょうゆ・だし汁	スキムミルク お菓子
17	火	★完全献立★ たけのこごはん・新潟風たれカツ・アスパラのサラダ・みそ汁・果物	豚ロース肉・油揚げ・かつおぶし・わかめ	たけのこ・人参・干しいたけ・アスパラガス・長葱・えのきだけ・果物	うるち米・油・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	カルピス お菓子
18	水	さけの塩焼き・すき昆布の炒り煮・みそ汁	魚・すき昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・かぶ・小松菜	こんにゃく・油・砂糖・じゃがいも	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳 ★おからドーナツ
19	木	★食育の日★ 鶏肉のレモンあえ・スナップえんどうと春キャベツのサラダ・みそ汁・旬の果物	鶏肉・わかめ・みそ	レモン果汁・スナップえんどう・キャベツ・ホールコーン缶・人参・もやし・玉ねぎ・果物	片栗粉・油・砂糖・マヨネーズ・じゃがいも	酒・しょうゆ・酢・塩・だし汁	お茶 ★おにぎり
20	金	ふわふわオムレツ・ゆでブロッコリー・野菜スープ・ごまふりかけ	豚ひき肉・鶏卵・牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ・クリームコーン缶・ブロッコリー・小松菜・えのきだけ	油・砂糖・じゃがいも・ごま	塩・トマトケチャップ・中濃ソース・鶏がらスープ（コンソメ）	牛乳 ★メープルトースト
21	土	ブルコギ丼・みそ汁・果物	豚もも肉・わかめ・豆腐・みそ	玉ねぎ・人参・にら・もやし・長葱・果物	うるち米・春雨・砂糖・ごま油	しょうゆ・みりん・だし汁	牛乳 お菓子
23	月	中華うま煮・マカロニサラダ・果物	豚肉・かまぼこ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・きゅうり・ホールコーン缶・果物	油・片栗粉・ごま油・マカロニ・マヨネーズ	鶏がらスープ（コンソメ）・塩・しょうゆ	牛乳 お菓子
24	火	鶏の照り焼き・粉ふきいも・かき卵コーンスープ・焼きのり	鶏肉・青のり・鶏卵	クリームコーン缶・ホールコーン缶・チンゲン菜・人参	じゃがいも・片栗粉	しょうゆ・みりん・塩・酒・鶏がらスープ（コンソメ）	牛乳 お菓子
25	水	肉豆腐・もやしの中華あえ・果物	豆腐・豚肉・焼きのり	人参・白菜・玉ねぎ・えのきだけ・小松菜・もやし・きゅうり・ホールコーン缶・果物	しらたき・油・砂糖・ごま油・ごま	しょうゆ・みりん・酢・だし汁	フルーツゼリー
26	木	ポークビーンズ・アスパラとツナのサラダ・果物	豚肉・大豆・ツナ缶	玉ねぎ・人参・トマト缶・にんにく・トマトピューレ・アスパラガス・キャベツ・きゅうり・ホールコーン缶	じゃがいも・油・砂糖・ごま	トマトケチャップ・塩・鶏がらスープ（コンソメ）・酢	スキムミルク ★ハムサンド
27	金	からすがれいの香り揚げ・小松菜の磯香あえ・みそ汁	魚・青のり・焼きのり・豆腐・わかめ・みそ	しょうが・小松菜・もやし・キャベツ	片栗粉・油	酒・しょうゆ・だし汁	お茶 ★おにぎり
28	土	ジャージャー丼・わかめと野菜のスープ・果物	豚ひき肉・みそ・わかめ	長葱・干しいたけ・きゅうり・もやし・キャベツ・果物	うるち米・油・ごま油・ごま・砂糖	しょうゆ・みりん・鶏ガラスープ	お茶 お菓子
30	月	豚肉と根菜の甘辛煮・わかめスープ・焼きのり	豚肉・豆腐・わかめ・焼きのり	ごぼう・人参・たけのこ水煮・ピーマン・しょうが・玉ねぎ・えのきだけ・果物	しらたき・油・砂糖	酒・しょうゆ・だし汁・鶏がらスープ（コンソメ）・塩	スキムミルク お菓子
31	火	からすがれいのかんきつ風味焼き・ほうれん草のごまあえ・野菜汁	魚・みそ	オレンジジュース・ほうれん草・人参・キャベツ・長ねぎ	マーマレード・砂糖・ごま・じゃがいも・こんにゃく	しょうゆ・酒・だし汁	牛乳 ★ホットドッグ

おやつ飲み物がスキムミルクと記載の場合は、3歳未満児さんはフォローアップミルクを提供します。★マークの日は手作りおやつです。

マークの日は完全給食です。3歳以上児さんは、ごはんはいりません。マークの日はスプーンを持たせてください。*園の都合により、献立内容を多少変更することがあります。

令和4年度

5月

離乳食献立表



青い鳥保育園

日	曜	午前の食事			午後の食事		
		離乳中期 舌でつぶせるかたさ (豆腐くらい)	離乳後期 歯ぐきでつぶせるかたさ (バナナくらい)	離乳完了期 歯ぐきでかめるかたさ (肉だんごくらい)	離乳中期	離乳後期	離乳完了期
2	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 麻婆豆腐 華風あえ 果物	軟飯 麻婆豆腐 華風あえ 果物	ミルク	おじや	フォローアップミルク お菓子
6	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 豚肉と野菜の炒め煮 切干大根とツナのあえもの 果物	軟飯 カレー 切干大根とツナのあえもの 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
7	土	しらすおじや 刻み果物	しらすおじや 果物	しらすおじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
9	月	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 果物	軟飯 じゃがいものそぼろ煮 おひたし 果物	ミルク	おじや	フォローアップミルク お菓子
10	火	みどり粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 カラフルサラダ	軟飯 みそ汁 焼き魚 カラフルサラダ	ミルク	おじや	牛乳 おにぎり
11	水	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 車麩の卵とじ ほうれん草のあえもの 焼きのり	軟飯 車麩の卵とじ ほうれん草のあえもの 焼きのり	ミルク	おじや	牛乳 チーズトースト
12	木	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め ボイル野菜	軟飯 みそ汁 豚肉のケチャップ炒め ボイル野菜	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
13	金	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物	かた粥 炒り豆腐 春雨サラダ 果物	軟飯 炒り豆腐 春雨サラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 ロールパン
14	土	野菜おじや 刻み果物	野菜おじや 果物	野菜おじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
16	月	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 うどん汁 三色ひたし 焼きのり 果物	軟飯 カレーうどん汁 三色ひたし 焼きのり 果物	ミルク	おじや	フォローアップミルク お菓子
17	火	お粥 野菜スープ 野菜の煮物	かた粥 肉そぼろ みそ汁 アスパラのサラダ 果物	軟飯 肉そぼろ みそ汁 アスパラのサラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
18	水	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 すき昆布の炒り煮	軟飯 みそ汁 焼き魚 すき昆布の炒り煮	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
19	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮 刻み果物	かた粥 みそ汁 つくね焼き 果物 スナップえんどうと春キャベツのサラダ	軟飯 みそ汁 つくね焼き 果物 スナップえんどうと春キャベツのサラダ	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
20	金	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 野菜スープ ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	軟飯 野菜スープ ふわふわオムレツ ゆでブロッコリー	ミルク	おじや	牛乳 ロールパン
21	土	野菜おじや 刻み果物	野菜おじや 果物	野菜おじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
23	月	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 野菜のうま煮 マカロニサラダ 果物	軟飯 野菜のうま煮 マカロニサラダ 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
24	火	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 かき卵コーンスープ つくね焼き 粉ふきいも	軟飯 かき卵コーンスープ つくね焼き 粉ふきいも	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
25	水	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 肉豆腐 焼きのり もやしのあえもの 果物	軟飯 肉豆腐 焼きのり もやしのあえもの 果物	ミルク	おじや	牛乳 お菓子
26	木	お粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 ポークビーンズ アスパラとツナのサラダ	軟飯 ポークビーンズ アスパラとツナのサラダ	ミルク	おじや	フォローアップミルク ハムサンド
27	金	お粥 野菜スープ 魚のくず煮 野菜の煮物	かた粥 みそ汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	軟飯 みそ汁 煮魚 小松菜の磯香あえ	ミルク	おじや	お茶 おにぎり
28	土	みそおじや 刻み果物	みそおじや 果物	みそおじや 果物	ミルク	ロールパン	牛乳 お菓子
30	月	お粥 野菜スープ 豆腐のくず煮 野菜の煮物 刻み果物	かた粥 わかめスープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	軟飯 わかめスープ 豚肉と野菜の炒め煮 果物	ミルク	おじや	フォローアップミルク お菓子
31	火	みどり粥 野菜スープ 野菜のミルク煮	かた粥 野菜汁 煮魚 おひたし	軟飯 野菜汁 煮魚 おひたし	ミルク	おじや	牛乳 ホットドッグ