

令和6年5月



幼児献立表



あらた保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
1	水	ご飯 鮭とブロッコリーのカレーマヨ焼き ひじき大豆煮 果物 みそ汁	ツナ塩昆布おにぎり お茶	鮭 油揚げ 大豆水煮	白ごま ごま油 油 マヨネーズ きび砂糖 米 片栗粉	塩昆布 たら 人参 小松菜 乾しいたけ 冬瓜 ひじき ブロッコリー りんご
2	木	麦ご飯 ノリチキ 野菜白和え 果物 みそ汁	ベイクドポテト スキムミルク	スキムミルク 木綿豆腐 鶏もも	うすまき鮭 有塩バター 押麦 きび砂糖 ねりごま 米 じゃがいも 片栗粉	ぶなしめじ 生 トマト 人参 こねぎ あおのり 乾しいたけ バナナ ほうれんそう
7	火	カレーライス 切干とツナサラダ 果物 トマトと卵スープ	かぼちゃおやき スキムミルク	スキムミルク 卵 鶏もも	ごま油 油 有塩バター きび砂糖 米 じゃがいも 片栗粉	オレンジ 生姜 切干し大根 玉葱 トマト 人参 こんにゃく パセリ いんげん 胡瓜 南瓜
8	水	【ゴーヤの日】 わかめご飯 豆腐ナゲット ゴーヤと卵炒め 果物 みそ汁	ゴーヤクラッカー スキムミルク	スキムミルク パルメザンチーズ かつお削り節 ツナ 鶏ひき肉 卵 油揚げ 木綿豆腐	白ごま 油 きび砂糖 薄力粉 米 片栗粉	大根 玉葱 人参 こねぎ もやし パセリ ゴーヤ ひじき ブロッコリー りんご
9	木	やきそば ひじきと蒸し鶏サラダ 果物 中華スープ	手づくりふりかけ おにぎり スキムミルク	スキムミルク しらす干 かつお削り節 豚肩ロース 若鶏ささみ	ごま油 油 きび砂糖 ねりごま 蒸し中華めん 米	レモン果汁 人参 青ピーマン もやし あおのり えのきたけ キャベツ 乾しいたけ セロリ チンゲン菜 バナナ ひじき 赤ピーマン
10	金	きびご飯 白身魚のムニエル ハンダマ入ほうれん草ソテー 果物 パンプキンスープ	おやつ焼き春巻き スキムミルク	スキムミルク メルルーサ こしあん 豆乳	油 有塩バター 薄力粉 米 もちきび	オレンジ 玉葱 コーン缶 人参 パセリ いんげん 南瓜 バナナ ハンダマ ほうれんそう
11	土	中華あんかけ丼 果物 みそ汁	コーンおにぎり お茶	豚肩ロース	ごま油 米 さつまいも 片栗粉	ぶなしめじ 生 コーン缶 人参 長ねぎ 乾しいたけ チンゲン菜 白菜 バナナ
13	月	ご飯 マーボーじゃが きゅうり中華和え 果物 すまし汁	バナナスコーン スキムミルク	スキムミルク 豚ひき肉	ごま油 油 きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉 すりごま	玉葱 たら 人参 こねぎ 長ねぎ もすく 胡瓜 乾しいたけ バナナ りんご
14	火	麦ご飯 鮭の蒸し煮 きんぴらごぼう 納豆 果物 みそ汁	くすもち スキムミルク	スキムミルク 鮭 豚肩ロース きな粉 挽きわり納豆	油 押麦 きび砂糖 くすでん粉 黒砂糖 米	オレンジ トマト 人参 いんげん ごぼう 小松菜
15	水	五穀米ご飯 じゃが芋と鶏肉の含め煮 人参しりしり 果物 みそ汁	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク 鶏もも 卵	油 食パン 米 五穀 じゃがいも	玉葱 なす たら 人参 いんげん パインアップル わかめ
16	木	黒米ご飯 鶏のねぎ塩焼き もすく酢 果物 チムシンジ	あんだんす〜おにぎり お茶	豚肩ロース 豚レバー 鶏もも	きび砂糖 米 黒米 じゃがいも	生姜 人参 こねぎ もすく 胡瓜 ブロッコリー りんご
17	金	きびご飯 まぐろ揚げ煮 豆腐とチンゲン菜炒め 果物 すまし汁	焼きいも キムミルク	スキムミルク かつお削り節 ツナ 沖繩豆腐	油 きび砂糖 米 さつまいも 片栗粉 もちきび	生姜 大根 人参 こねぎ セロリ チンゲン菜 りんご
18	土	親子丼 ウンチェー炒め 果物 みそ汁	ゴマ塩おにぎり お茶	ツナ 卵 鶏もも	ごま油 きび砂糖 ごま いり 米	オレンジ 玉葱 人参 こねぎ 赤ピーマン あおさ 空心菜
20	月	ビーンズスタコライス みかみサラダ☆ 果物 かきたま汁	ココアバナナ蒸しパン スキムミルク	スキムミルク チーズ 牛ひき肉 豚ひき肉 卵 豆乳 大豆水煮	油 有塩バター きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 すりごま はちみつ	切干し大根 玉葱 トマト 人参 レタス パセリ えのきたけ キャベツ 胡瓜 セロリ パイン バナナ
21	火	麦ご飯 魚の照り焼き 野菜ごまマヨサラダ 果物 すまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	ヨーグルト (無糖) すけとうだら 沖繩豆腐	油 マヨネーズ 押麦 きび砂糖 薄力粉 米 すりごま	オレンジ レモン果汁 人参 いんげん 小松菜 乾しいたけ 南瓜 バナナ ほうれんそう
22	水	ご飯 豚肉の生姜焼き炒め ブロッコリーとチーズサラダ 果物 みそ汁	ごまクッキー スキムミルク	スキムミルク チーズ 豚肩ロース 卵	油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 すりごま	オレンジ 生姜 玉葱 コーン缶 人参 こねぎ 赤ピーマン キャベツ 冬瓜 ブロッコリー りんご わかめ
23	木	きびご飯 鶏のごま焼き ひじき豆腐炒め煮 果物 みそ汁	豆腐スコーン スキムミルク	スキムミルク 絹ごし豆腐 生揚げ 鶏もも	白ごま ごま油 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 じゃがいも もちきび	ぶなしめじ 生 切干し大根 玉葱 トマト 人参 こんにゃく こねぎ 乾しいたけ ひじき りんご
24	金	ご飯 鮭のねぎだれ 野菜のみそ和え 果物 すまし汁	ベイクドさつま スキムミルク	スキムミルク 鮭	ごま油 きび砂糖 米 さつまいも	オレンジ 生姜 人参 こんにゃく 長ねぎ 赤ピーマン レタス えのきたけ キャベツ 胡瓜 南瓜
25	土	へちまと鶏丼 ほうれん草のツナ和え 果物 みそ汁	鮭おにぎり お茶	かつお削り節 鮭 ツナ 鶏もも	うすまき鮭 ごま油 きび砂糖 米 片栗粉	ぶなしめじ 生 玉葱 たら 人参 こんにゃく こねぎ もやし バナナ へちま ほうれんそう わかめ
27	月	ご飯 魚の味噌焼 ちくわと野菜和え 果物 豚汁	ビーフン炒め お茶	すけとうだら 焼き竹輪 豚ロース ロースハム	ごま油 きび砂糖 米 ビーフン すりごま	生姜 大根 たら 人参 長ねぎ 赤ピーマン えのきたけ 胡瓜 乾しいたけ バナナ ほうれんそう
28	火	麦ご飯 豚しゃぶ いんげんのかまヨ和え 果物 みそ汁	きなこサンド スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 豚肩ロース きな粉 豆乳	油 有塩バター マヨネーズ 押麦 きび砂糖 食パン 米 片栗粉	オレンジ ぶなしめじ 生姜 玉葱 人参 青ピーマン いんげん 小松菜 しいたけ
29	水	きびご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 果物 みそ汁	アガラサー スキムミルク	スキムミルク ツナ 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵 木綿豆腐	油 有塩バター きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 じゃがいも 片栗粉 もちきび	ぶなしめじ 生 切干し大根 玉葱 人参 パセリ 乾しいたけ バナナ ブロッコリー ほうれんそう
30	木	三枚肉そば 胡瓜の塩昆布和え 果物	ミニじゅーしーおにぎり お茶	ツナ 蒸しかまぼこ 豚三枚肉	ごま油 きび砂糖 ゆで沖繩そば	塩昆布 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ 胡瓜 ひじき りんご
31	金	麦ご飯 魚のタルタル野菜焼き 春雨炒め 果物 中華スープ	くすもち スキムミルク	スキムミルク メルルーサ 生 豚ひき肉 卵 きな粉	ごま油 油 マヨネーズ 押麦 きび砂糖 くすでん粉 黒砂糖 米 春雨	オレンジ きくらげ 乾 玉葱 コーン缶 人参 こねぎ 赤ピー マン キャベツ チンゲン菜

※3日〜6日はゴールデンウィークでお休みになります。
※食材の都合により献立を変更する場合があります。

離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
1日 (水) 午前	ご飯 鮭とブロッコリーのカレーマヨ焼き ひじき大豆煮 果物 みそ汁	軟飯 白身魚とブロッコリー蒸し煮 ひじきと豆腐煮 果物 みそ汁	全粥 白身魚とブロッコリー煮 人参と豆腐煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(人参・白身魚・ブロッコリー) すまし汁
午後	ツナ塩昆布おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
2日 (木) 午前	麦ご飯 ノリチキ 野菜白和え 果物 みそ汁	軟飯 野菜そぼろ煮 胡瓜和え 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・人参・玉葱) すまし汁
午後	バイクドポテト スキムミルク	ポテトマッシュ	ポテトマッシュ	
7日 (火) 午前	カレーライス 切干とツナサラダ 果物 トマトと卵スープ	軟飯 ポトフ サラダ 果物 すまし汁	全粥 ポトフ サラダ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・玉葱・人参) すまし汁
午後	かぼちゃおやき スキムミルク	かぼちゃ柔らかか煮	かぼちゃマッシュ	
8日 (水) 午前	【ゴーヤーの日】 わかめご飯 豆腐ナゲット 果物 ゴーヤーと卵炒め みそ汁	軟飯 豆腐つくね煮 人参炒め煮 果物 みそ汁	全粥 豆腐そぼろ煮 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・ブロッコリー・人参) すまし汁
午後	ゴーヤクラッカー スキムミルク	さつま芋柔らかか煮	さつま芋マッシュ	
9日 (木) 午前	やしきそば ひじきと蒸し鶏サラダ 果物 中華スープ	軟飯 肉野菜炒め煮 ひじきと蒸し鶏サラダ 果物 すまし汁	全粥 肉野菜煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・チンゲン菜・人参) すまし汁
午後	手づくりふりかけおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
10日 (金) 午前	きびご飯 白身魚のムニエル ハンダマ入ほうれん草ソテー 果物 パンプキンスープ	軟飯 白身魚のムニエル ほうれん草ソテー 果物 すまし汁	全粥 白身魚と野菜のマッシュ ほうれん草マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・人参) パンプキンスープ
午後	おやつ焼き春巻き スキムミルク	バナナ	バナナ	
11日 (土) 午前	中華あんかけ丼 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜とろみ炒め 果物 みそ汁	全粥 肉野菜とろみ煮 果物 みそ汁	つぶし粥 ペースト(白菜・人参・ちんげん菜) すまし汁
午後	コーンおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
13日 (月) 午前	ご飯 マーボーじゃが きゅうり中華和え 果物 すまし汁	軟飯 じゃが芋そぼろ煮 きゅうり和え 果物 すまし汁	全粥 じゃが芋そぼろ煮 きゅうりマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・人参・玉葱) すまし汁
午後	バナナスコーン スキムミルク	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	
14日 (火) 午前	麦ご飯 鮭の蒸し煮☆ きんぴらごぼう 納豆 みそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 人参そぼろ煮 果物 みそ汁	全粥 白身魚のトマト煮 人参そぼろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・小松菜・トマト) すまし汁
午後	くずもち スキムミルク	ひじきおにぎり	おじや	
15日 (水) 午前	五穀米ご飯 じゃが芋と鶏肉の含め煮 人参しりしり 果物 みそ汁	軟飯 じゃが芋だんご煮 人参柔らかか煮 果物 みそ汁	全粥 じゃが芋だんご煮こみ 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・玉葱・人参) すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	南瓜柔らかか煮	南瓜マッシュ	
16日 (木) 午前	黒米ご飯 鶏のねぎ塩焼き もずく酢 果物 チムシンジ	軟飯 魚の蒸し煮 胡瓜和え 果物 すまし汁	全粥 魚と人参マッシュ 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・じゃが芋・ブロッコリー) すまし汁
午後	あんだんす〜おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
17日 (金) 午前	きびご飯 まぐろ揚げ煮 豆腐とチンゲン菜炒め 果物 すまし汁	軟飯 魚の蒸し煮 豆腐野菜煮 果物 すまし汁	全粥 魚マッシュ 豆腐野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・豆腐・チンゲン菜) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	さつま芋柔らかか煮	さつま芋マッシュ	

離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
18日 (土) 午前	親子丼 果物 みそ汁	軟飯 鶏野菜煮 果物 みそ汁	全粥 鶏野菜煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・小松菜・人参) すまし汁
午後	ゴマ塩おにぎり お茶	おにぎり	おじや	
20日 (月) 午前	ピーンスタコライス かみかみサラダ☆ 果物 かきたま汁	軟飯 ハンバーグトマト煮 キャベツのサラダ 果物 すまし汁	全粥 トマト煮 キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・トマト) すまし汁
午後	ココアバナナ蒸しパン☆ スキムミルク	さつま芋柔らか煮	かぼちゃマッシュ	
21日 (火) 午前	麦ご飯 魚の照り焼き 野菜ごまマヨサラダ 果物 すまし汁	軟飯 魚の蒸し焼き 野菜のだし煮 果物 すまし汁	全粥 魚マッシュ 野菜のマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・南瓜) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー お茶	おにぎり	おじや	
22日 (水) 午前	ご飯 豚肉の生姜焼き炒め ブロッコリーとチーズサラダ 果物 みそ汁	軟飯 お肉と野菜のおろしりんご煮 ブロッコリーサラダ 果物 みそ汁	全粥 お肉と野菜のおろしりんご煮 ブロッコリーマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・ブロッコリー・人参) すまし汁
午後	ごまクッキー☆ スキムミルク	南瓜柔らか煮	南瓜マッシュ	
23日 (木) 午前	きびご飯 鶏のごま焼き ひじき豆腐炒め煮 果物 みそ汁	軟飯 鶏トマト煮 ひじきと野菜煮 果物 みそ汁	全粥 鶏トマト煮 人参マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(トマト・じゃが芋・人参) すまし汁
午後	豆腐スコーン スキムミルク	おにぎり	おじや	
24日 (金) 午前	ご飯 鮭ののねぎだれ 野菜のみそ和え☆ 果物 すまし汁	軟飯 魚の蒸し煮 野菜和え 果物 すまし汁	全粥 魚と南瓜煮 野菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・南瓜・きゃべつ) すまし汁
午後	バイクドさつま スキムミルク	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	
25日 (土) 午前	へちまと鶏丼★ 果物 みそ汁	軟飯 チキンボールと野菜煮 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・ほうれん) すまし汁
午後	鮭おにぎり お茶	しらすおにぎり	おじや	
27日 (月) 午前	ご飯 魚の味噌焼 ちくわと野菜和え 果物 豚汁	軟飯 魚の蒸し煮 野菜だし煮 果物 すまし汁	全粥 魚蒸し煮 胡瓜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(白身魚・ほうれん草・大根) すまし汁
午後	ピーン炒め お茶	じゃが芋やわらか煮	じゃが芋マッシュ	
28日 (火) 午前	麦ご飯 酢豚 いんげんのかかマヨ和え 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜煮 いんげん煮 果物 みそ汁	全粥 野菜そぼろ煮 いんげんマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(玉葱・人参・小松菜) すまし汁
午後	きなこサンド スキムミルク	軟飯おにぎり	おじや	
29日 (水) 午前	きびご飯 ハンバーグ ジャーマンポテト 果物 みそ汁	軟飯 煮込み豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト 果物 すまし汁	全粥 そぼろ豆腐煮 ポテトマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・じゃが) すまし汁
午後	アガラサー スキムミルク	さつま芋やわらか煮	かぼちゃマッシュ	
30日 (木) 午前	三枚肉そば 胡瓜の塩昆布和え 果物	軟飯 胡瓜和え 果物 煮うどん	全粥 胡瓜マッシュ 果物 煮うどん	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・しらす) くたくた煮うどん
午後	ミニじゅーしーおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
31日 (金) 午前	麦ご飯 魚のタルタル野菜焼き 春雨炒め 果物 中華スープ	軟飯 魚と野菜煮 春雨と野菜煮 果物 すまし汁	全粥 魚と野菜煮 キャベツマッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(キャベツ・人参・白身魚) すまし汁
午後	くずもち スキムミルク	南瓜きなこマッシュ	南瓜マッシュ	

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※離乳食は児の発達によって調整しています