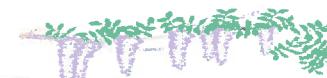


2020年5月



予定献立表・幼児食



ハッピーちゃいるど保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日					1日	2日
おやつ	こどもの日・端午の節句 あちらこちらでこいのぼりが元気に泳いでいますね。 昔は、たくましく大きく育つようにと願った男の子の節句でした。現在は、「こどもの日」として、男女の区別なく成長を祝うようになりました。 子どもたちの健やかな成長をお祝いし、こいのぼりを上げたり、かわいわ餅でお祝いしたりします。 このかわいわ餅に使われている柏の葉は、新芽が出てくるまで古い葉が落ちないため「家系が絶えない」ことにつながることから、縁起のよいものとされています。					
■主食						
■主要食材						
おやつ						
■副食						
■栄養食						
■1・2歳児						
■3歳児						

4日 5日 6日 7日 8日 9日

みどりの日

こどもの日

振替休日

お菓子

お菓子

休園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	休園
■主食	ごはん 白身魚カラフル焼 さわやか漬け 味噌汁	ごはん 豆腐ソタバーグ ごま人参 味噌汁	ごはん 鶏のレモンしょうゆ煮 三色野菜のマヨ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の胡麻味噌焼 高野豆腐の煮物 すまし汁	ごはん コロッケ スティック野菜マヨ添え スープ	肉みそ丼 ナムル フルーツ すまし汁
■主要食材	米・夏雨・ツバブ・長ねぎ・人参・ひじき 片栗粉・ごま・豚肉 マヨネーズ・じゃが芋・きゅうり・胡瓜 卵・レモン・味噌	米・夏雨・ツバブ・長ねぎ・人参・ひじき トマト・きゅうり・人参・豚肉 マヨネーズ・味噌	米・夏雨・長ねぎ・しおりガト・レモン トマト・きゅうり・人参・豚肉 マヨネーズ・味噌	米・じゃが芋・南内肉・玉ねぎ・小糸粉 高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん パン粉・きゅうり・トマト・大根・胡瓜 人参・マヨネーズ	米・じゃが芋・南内肉・玉ねぎ・小糸粉 高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん パン粉・きゅうり・トマト・大根・胡瓜 人参・フルーツ	米・豚肉・人参・長ねぎ・小糸粉 高野豆腐・人参・玉ねぎ・いんげん パン粉・きゅうり・トマト・大根・胡瓜 人参・フルーツ
おやつ	フレンチトースト 牛乳	鮭おにぎり 牛乳	マカロニミニトソース 牛乳	バナナヨーグルト 牛乳	さつま芋アベカワ 牛乳	
■副食	食パン・牛乳・バター	さけフレーク	マカロニ・卵挽肉・人参・玉ねぎ ケチャップ・ウスター・ソース・パセリ粉	バナナ・ヨーグルト	さつま芋・岩塩	
■栄養食	I群 - 499.0 kcal 蛋白質 19.0 g	I群 - 513.0 kcal 蛋白質 21.1 g	I群 - 501.0 kcal 蛋白質 21.6 g	I群 - 518.0 kcal 蛋白質 14.3 g	I群 - 505.0 kcal 蛋白質 17.3 g	
■1・2歳児	I群 - 520.0 kcal 蛋白質 20.8 g	I群 - 524.0 kcal 蛋白質 23.3 g	I群 - 515.0 kcal 蛋白質 23.6 g	I群 - 519.0 kcal 蛋白質 14.9 g	I群 - 524.0 kcal 蛋白質 18.7 g	
■3歳児						

10日 11日 12日 13日 14日 15日 16日

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

お菓子

休園

曜日	月	火	水	木	金	土
日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
おやつ	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	休園
■主食	炒め納豆ごはん じゃが芋のきんぴら フルーツ 味噌汁	ごはん 白身魚のごま照焼 大根のそぼろあん 味噌汁	ごはん 豆腐チャンプルー さつま芋ひじき煮 味噌汁	ごはん 肉じゃが 味噌おかか和え すまし汁	ごはん 鶏のオニオンソース 大根と高野豆腐煮 味噌汁	
■主要食材	米・鶏肉・人参・長ねぎ・じゃが芋 カレールウ・きゅうり・胡瓜・コーン マヨネーズ・フルーツ	米・鶏肉・長ねぎ・人参・味噌 トマト・きゅうり・人参・味噌 味噌	米・豆腐肉・人参・玉ねぎ・納豆 味噌・きゅうり・トマト 味噌	米・ほり芋・ごぼう・大根 味噌・きゅうり・人参・味噌 味噌	米・豆腐肉・人参・玉ねぎ・じゃが芋 白菜・胡瓜・味噌・味噌 味噌	
おやつ	ミックスベリーズ・ヤムリド 牛乳	わかめおにぎり 牛乳	バナナスコーン 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	じゃがち 牛乳	
■副食	食パン・ブルーベリージャム いちごジャム	牛乳	バナナスコーン 牛乳	ケチャップうどん 牛乳	じゃがち 牛乳	
■栄養食	I群 - 499.0 kcal 蛋白質 17.2 g	I群 - 500.0 kcal 蛋白質 18.0 g	I群 - 475.0 kcal 蛋白質 17.7 g	I群 - 496.0 kcal 蛋白質 21.2 g	I群 - 499.0 kcal 蛋白質 20.3 g	
■1・2歳児	I群 - 529.0 kcal 蛋白質 19.9 g	I群 - 519.0 kcal 蛋白質 20.3 g	I群 - 501.0 kcal 蛋白質 19.5 g	I群 - 518.0 kcal 蛋白質 23.4 g	I群 - 529.0 kcal 蛋白質 23.2 g	
■3歳児						

5月の旬の食材	■野菜を食べやすくする方法
あじ かつお さわら しらす アスパラガス かぶ きゅうり グリンピース さやえんどう じゃがいも そらまめ レタス キウイ グレープフルーツ なつみかん さくらんぼ	<ul style="list-style-type: none"> ・香りの強い野菜は、塩もして水洗いやさっと下茹ですると、香りを抜くことができます。 ・見た目を変えてみましょう。 茹でた野菜（例えば人参）を型抜きすると意外と食べられます。 ・だしをきかせて煮てみましょう。 ・煮干、干ししいたけ、昆布、かつおぶし。。。おいしいだしが出る食材です。 ・旬の野菜を食べましょう。 <p>冬大いこんは甘くてみずみずしい、春・冬の新にんじんはあっさりしてくせがない、野菜そのものの味を吟味しましょう。</p> <p>・口に入れたときの感触がイヤだったら、調理方法を変えてみましょう。</p> <p>・家族でいっしょに食卓を囲みましょう。</p> <p>家族との食事は食欲を刺激します。「おいしいね。」と会話しながらや、おいしそうに食べている姿を見ると、マネして食べたくなります。</p>
●ホットケーキミックスとマヨネーズは卵不使用のものを使用しております。	
●カレールウとシチュールウは卵・乳製品不使用のものを使用しております。	
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しております。	
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。	

株式会社 セブト

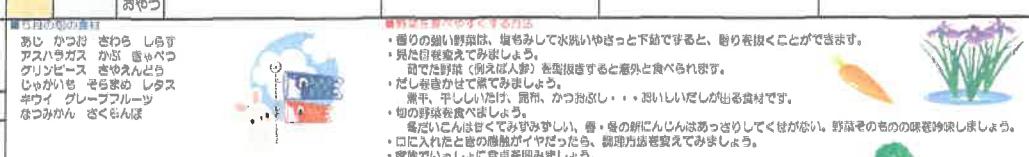
2020年5月

予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

日安月		初旬 5・令月前		中旬 7・令月前		後旬 5~11令月前		第1旬 12~1色令月前		日安月		初旬 5・令月前		中旬 7・令月前		後旬 5~11令月前		第1旬 12~1色令月前	
金	1	昼食	おかゆ 白身魚のすりながし さやべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ 白身魚の照り煮 さやべつのやわらか浸し スープ ミルク	軟飯 白身魚の煮り煮 さやべつのやわらか浸し 味噌汁	ごはん 白身魚のカラフル丼巻 人参のすりながし スープ ミルク	月	18	昼食	おかゆ 豆腐ツナパーグ 人参のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐ソバパーグ 人参のやわらか煮 味噌汁	軟飯 豆腐ソバパーグ 人参のやわらか煮 味噌汁	ごはん 豆腐ツナパーグ ごはんの 味噌汁						
土	2	昼食 おやつ	休 国				火	19	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 豆腐のトマト煮 三色やわらか浸し スープ ミルク	フレンチトースト ミルク	フレンチトースト 牛乳	ごはん 豆腐ソバパーグ ごはんの 味噌汁					
月	4	昼食 おやつ	みどりの日				水	20	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 白身魚の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	白身魚のうすくず煮 高野豆腐の煮物 すまし汁	やわらかマヨニートソース 牛乳	やわらかマヨニートソース 牛乳					
火	5	昼食 おやつ	こどもの日				木	21	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 大根のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	じゃが芋のそぼろ煮 野菜のやわらか煮 スープ	ハチアヨーグルト ミルク	ハチアヨーグルト 牛乳					
水	6	昼食 おやつ	振替休日				金	22	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 人妻のすりながし フルーツ スープ ミルク	そぼろ味噌 三色やわらか浸し フルーツ スープ すまし汁	そぼろ味噌 三色やわらか浸し フルーツ スープ すまし汁	きつねあべかわ 牛乳					
木	7	昼食 おやつ	おかゆ じゃが芋の煮つぶし さやべつのすりながし スープ ミルク	おかゆ クリーム煮 さやべつのすりながし スープ ミルク	軟飯 クリーム煮 やわらか浸し スープ	ポークカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ スープ	土	23	昼食	休 国									
金	8	昼食 おやつ	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ お餅と鶏肉の煮物 大根のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 ごはん 鶏肉のから揚げ 大根のやわらか煮 味噌汁	ごはん じゃが芋の煮つぶし フルーツ スープ ミルク	月	25	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	そぼろ味噌 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ 味噌汁	そぼろ味噌 じゃが芋のやわらか煮 フルーツ スープ 味噌汁	炒め豆苗 ごはん じゃが芋のせんべい フルーツ 味噌汁					
土	9	昼食 おやつ	休 国				火	26	昼食			土	23	昼食	休 国				
月	11	昼食 おやつ	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	おかゆ わらかビーンズ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 パークビーンズ コロコロ野菜煮 スープ	ごはん パークビーンズ 豆腐チキンフレーク 味噌汁	水	27	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ さつま芋ひじき煮 スープ ミルク	白身魚のうすくず煮 大根のすりながし スープ	ミックスベリージャムサンド 牛乳	ミックスベリージャムサンド 牛乳					
火	12	昼食 おやつ	おかゆ さやべつのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ わらかビーンズ煮 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 わらかビーンズ煮 大根のすりながし スープ	マカロニきなこ 牛乳	火	26	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ さつま芋ひじき煮 スープ ミルク	白身魚のうすくず煮 大根のすりながし スープ	わがめおにぎり 牛乳	わがめおにぎり 牛乳					
水	13	昼食 おやつ	おかゆ 豆腐のうすくず煮 人妻のすりながし スープ ミルク	おかゆ 豆腐のそぼろあん 人妻のすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐ステーキ肉みそあん 人妻のやわらか煮 味噌汁	マカロニきなこ 牛乳	木	28	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ 肉じゃが 白身魚のやわらか浸し スープ ミルク	豆腐チキンフレーク 豆腐のひじき煮 味噌汁	ハナズコーン 牛乳	ハナズコーン 牛乳					
木	14	昼食 おやつ	おかゆ 玉ねぎのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ お餅と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	軟飯 ごはん 鶏肉の生姜煮 マセドアンサラダ 味噌汁	焼きうどん 牛乳	金	29	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	南瓜のそぼろあん 大根と高野豆腐煮 味噌汁	ケチャップうどん 牛乳	ケチャップうどん 牛乳					
金	15	昼食 おやつ	おかゆ 玉ねぎのすりながし さつま芋の煮つぶし スープ ミルク	おかゆ 温野菜のそぼろ煮 さつま芋のやわらか煮 スープ ミルク	軟飯 ごはん あ餅と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	焼きうどん 牛乳	土	30	昼食	おやつ ミルク	おかゆ 南瓜のそぼろあん 人妻のやわらか煮 味噌汁	じゅがもら 牛乳	じゅがもら 牛乳	じゅがもら 牛乳					
土	16	昼食 おやつ	休 国																

※ご用意する際の参考
※味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています



株式会社 セブト