


令和6年度 5月 幼児食献立表

今月の目標: バランスの良い食事をしよう!

つわぶき園

* はセンター調理、○は園での調理です。

月	13	27	火	14	28	水	1	15	29	木	2	16	金	17	31	土	18										
* 麻婆なす	豚ミンチ 玉ねぎ にんにく 砂糖 片栗粉 なす	人参 赤味噌 生姜 しょう油 ねぎ	* かつおフライ	かつお 小麦粉 塩 油	パン粉 塩 油	○ハヤシシチュー	豚肉 玉ねぎ トマト缶 ハヤシルウ(小麦)	人参 南瓜 しめじ 油	○春雨サラダ	春雨 ハム パプリカ わかめ 甘酢	レタス きゅうり きくらげ 炒りごま しょう油 ごま油	* 海苔巻きから揚げ	鶏肉 小麦粉 生姜 大豆油	片栗粉 海苔 にんにく みりん ゼラチン	塩 砂糖 みりん	* 赤魚煮つけ	赤魚 みりん 生姜 だし(かつお・昆布)	しょう油 砂糖 酒 片栗粉 昆布	○豆乳味噌うどん	冷凍うどん 人参 豆乳 ごじ味噌 だし(かつお・昆布)	鶏肉 玉ねぎ しめじ ごじ味噌 だし(かつお・昆布)						
* 焼き目つき餃子	キャベツ にら しょう油 塩	玉ねぎ 豚肉 鶏肉 小麦粉 大豆粉 油	* あらめの炊いたん	あらめ 人参 かつおだし しょう油	油揚げ 三度豆 砂糖	○小松菜じゃこ炒め	小松菜 ちりめんじゃこ ごま油	炒りごま しょう油 ごま油	○味噌汁	切干大根 三つ葉 だし(かつお・昆布) ごじ味噌	人参 玉ねぎ しょう油	○ポテトサラダ	じゃが芋 コーン 甘酢	人参 オリーブ油	* 高野豆腐含め煮	高野豆腐 絹さや 砂糖	人参 かつおだし しょう油	○野菜のバター炒め	アスパラガス コーン缶 しょう油	じゃが芋 バター							
○チンゲン菜ナムル	チンゲン菜 もやし 鶏がらだし	人参 ごま油	○味噌汁	切干大根 三つ葉 だし(かつお・昆布) ごじ味噌	人参 玉ねぎ しょう油	★スプーン 持参してください		○けんちん汁	豆腐 大根 玉ねぎ だし(かつお・昆布) みりん	白ネギ 人参 しょう油 ごま油 塩	○プロッコリーカレー炒め	ブロッコリー エリンギ オリーブ油 みりん	パプリカ カレー粉 しょう油	○三度豆おかか和え	三度豆 かつお節 だし(かつお・昆布) みりん	えのき しょう油	○味噌汁	じゃが芋 玉ねぎ にら だし(かつお・昆布) ごじ味噌	人参 油揚げ	○雪の宿	* 牛乳						
○きな粉サンド	食パン 牛乳	きな粉 砂糖	○バナナ	○まがりせんべい	* 牛乳	○米粉クッキー	米粉 卵 砂糖 油 バニラエッセンス	○ウインナーパンケーキ	ホットケーキMIX ウインナー パセリ	牛乳 パセリ	2日→*牛乳 16日→*ジョア	○りんごケーキ	りんご ホットケーキMIX 卵 牛乳 バター	* 牛乳	○きつねうどん	冷凍うどん かまぼこ 白ネギ だし(かつお・昆布) しょう油	油揚げ 人参 しいたけ しょう油 砂糖	○きゅうりの酢の物	きゅうり ささみ だし(かつお・昆布) 甘酢	わかめ 炒りごま しょう油	* 牛乳						
* 鮭の塩こうじ焼き	鮭 塩こうじ かつおだし 油	砂糖 しょう油	* さっぱり煮	豚肉 こんにゃく 人参 かつおだし しょう油	ごぼう れんこん グリンピース 砂糖 酢	○カレーシチュー	牛肉 玉ねぎ 無塩ケチャップ カレー粉 油	人参 じゃが芋 油	○ココロツナサラダ	キャベツ パプリカ コーン缶 ツナ缶 甘酢	きゅうり コーン缶 しょう油 オリーブ油	* ハンバーグ	鶏肉 豚肉 ワイン ケチャップ	玉ねぎ 砂糖 塩	* さばのみそ煮	さば 砂糖 だし(かつお・昆布)	味噌 片栗粉	○すまし汁	かまぼこ 玉ねぎ 三つ葉 だし(かつお・昆布)	人参 えのき しょう油	○いちごライスクッキー(乳児)	米粉 マーガリン コーンフラワー いちごペースト コーンスターチ	米油 砂糖 米油	○災害用ビスケット(幼児)	小麦粉 ショートニング コーンスターチ	砂糖 塩	* 牛乳
* 若竹煮	たけのこ かつおだし しょう油	わかめ 砂糖	* 野菜コロッケ	じゃが芋 小麦粉 コーン 砂糖	人参 玉ねぎ 片栗粉 油	○キャベツ塩昆布和え	キャベツ 塩昆布 だし(かつお・昆布) ごま油	きゅうり みりん	○南瓜スープ	南瓜 人参 鶏がらだし	ベーコン 玉ねぎ	○アスパラバター炒め	アスパラガス ベーコン バター	れんこん しょう油	○豆乳味噌汁	レタス 玉ねぎ だし(かつお・昆布) ごじ味噌	人参 しめじ 豆乳	○ムーンライト	* 牛乳								
○ほうれん草ごま和え	ほうれん草 炒りごま だし(かつお・昆布) みりん	えのき しょう油	○オレンジ	○芋けんぴ	* 牛乳	○シュガートースト	食パン 砂糖	無塩バター	○野菜クラッカー	ほうれん草 小麦粉 炒りごま ベーキングパウダー	人参 塩 油	* ジョア	○豆乳わらび餅	豆乳 きな粉	砂糖 片栗粉	* 牛乳	○ムーンライト	* 牛乳									

木	30
★ひよこ・りす・うさぎ組のみ★	
○鶏のから揚げ	鶏肉 しょう油 生姜
○ブロッコリーカレー炒め	ブロッコリー パプリカ カレー粉 しょう油 みりん
○けんちん汁	豆腐 大根 玉ねぎ だし(かつお・昆布) みりん
白ネギ 人参 しょう油 ごま油 塩	
こぐま組・きりん組 らいおん組 お弁当の日	
○ウインナーパンケーキ	ホットケーキMIX ウインナー 牛乳
* ジョア	

🍴 バランスのよい食事をしよう 🍴

新しい生活にも少しずつ慣れて、子どもたちは総合食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。
楽しい食事時間の中で、好き嫌いをなくいろいろな食料を食べて、元気いっぱい過ごしましょう☆
★つわぶき園の総合食の工夫★

①たんぱく質豊富
エネルギーを生み出し
免疫力を高めます!

②切り方や形を変える
月齢や咀嚼力により、大きさを
変えます。カレーの人参は☆型にして
見つけたら嬉しそうに食べてくれます☆

③出汁を交かせて旨味UP
昆布と混合けり節で出汁を
とり、旨味をUPさせることで、
塩分控えめで美味しく
できます☆

人気レシピ 7.21日のレシピです。

キャベツ塩昆布和え

材料(大人2名と幼児2名分)

- キャベツ半玉
- トマリ本塩少々
- 塩昆布30g
- 砂糖小さじ0.5
- ④出汁大さじ2
- ごま油小さじ1

〈作り方〉

④キャベツは10大に切り、600wの電子レンジで3分程加熱し、冷めたら水気を絞る。

②トマリはスライスし、塩を洗いよく塩を洗い落として水気を絞る。

③①、②、④をよく混ぜ合わせたらできあがり♡

園では蒸しています!