






令和2年

5月

若狭浦保育所 予定献立表

	月	火	水	木	金	土			
朝おやつ	 <p>朝ごはんは1日のパワーの源 朝食は1日のスタートの活力として、とても大切なものです。胃は目覚めてから30分程してやっと活動を開始します。朝食を食べる30分前には起床し、毎日しっかり朝ごはんを食べる習慣を身につけて、ウイルスにも負けないように1日を元気よくスタートさせましょう。</p>				1	せんべい	2	プチクッキー	
献立					麦ごはん チキンピザ風焼き 切干し大根のサラダ 白菜スープ 白桃缶	肉うどん ゴボウサラダ			
おやつ					カルシウムせんべい、バナナ、牛乳	ミニあんパン、牛乳			
朝おやつ	4	5	6	7	ビスコ	8	黒糖黒棒	9	せんべい
朝おやつ	【みどりの日（休園）】	【こどもの日（休園）】	【振替休日（休園）】						
献立				ポークカレーライス キャベツとわかめの和え物 クリームソーダ風ゼリー	麦ごはん 魚のごま焼き ゴーヤーチャップルー みそ汁 りんご		沖縄ちゃんぽん みそ汁		
おやつ				ちんすこう、牛乳	プリン		ラスク、牛乳		
朝おやつ	11	12	13	14	15	16			
朝おやつ	ウエハース	せんべい	黒糖黒棒	せんべい	ネーブル	ウエハース			
献立	もちきびご飯 中華風揚げ魚 春雨サラダ 中華わかめスープ フルーツカクテル	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め 小松菜とじゃこの和え物 コーンスープ 洋なし缶	麦ごはん 鶏肉のピカタ ブロッコリーのマヨ和え ABCスープ みかん缶	【お弁当会】 	シューシー クープイリチー 具だくさんみそ汁 白桃缶	チキン照り焼き丼 大根のスープ			
おやつ	ごま蒸しケーキ、牛乳	もものタルト、牛乳	ソーメンチャンブルー	【お誕生会】、お誕生ケーキ、牛乳	さつま芋蒸しケーキ、牛乳	ミニチョコパン、牛乳			
朝おやつ	18	19	20	21	22	23			
朝おやつ	プチクッキー	せんべい	バナナ	ビスコ	せんべい	ウエハース			
献立	ごはん 鶏肉のトマト野菜ソースかけ ポテトサラダ アスパラガス入りコーンスープ 黄桃缶	わかめごはん 魚のもみじ焼き 小松菜の和え物 けんちん汁 ネーブル	麦ごはん タンドリーチキン 彩りサラダ ミネストローネスープ りんごゼリー	五目チャーハン しゅうまい ナムル 中華スープ 杏仁フルーツ	ごはん 肉みそ炒め ゆかり和え すまし汁 りんご	親子丼 わかめスープ			
おやつ	オレンジマフィン、牛乳	ツナサンド、牛乳	ミニたいやき、牛乳	かぼちゃドーナツ、牛乳	ワッフル、牛乳	ツイギー、牛乳			
朝おやつ	25	26	27	28	29	30			
朝おやつ	ポーロ	ウエハース	せんべい	黒糖黒棒	せんべい	ビスコ			
献立	ごはん 豚肉と卵の炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え もずくのすまし汁 パイナップル缶	沖縄そば(ソーキ) 野菜チャンブルー グレープゼリー	もずく丼 ごま和え すまし汁 バナナ	ごはん さばのしょうが焼き 人参シシリ みそ汁 りんご	もちきびご飯 肉じゃが煮 ごまじゃこ和え みそ汁 白桃缶	焼うどん みそ汁			
おやつ	丸ぼうろ、牛乳	おにぎり	かぼちゃのマフィン、牛乳	チーズおからスコーン、牛乳	手作りココアクッキー、牛乳	ハムサンド、牛乳			

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。



5月の予定献立表



日	曜日	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）	
		昼	おやつ	昼	おやつ	昼	おやつ
1	金	シーチキン、鶏もも、ピザ用チーズ	牛乳	押麦、精白米		えのきたけ、きゅうり、切干しだいこん 乾、人参、はくさい	バナナ
2	土	ふたBコース、無添加ハム	牛乳	三温糖、ごま すり、冷凍うどん		きゅうり、ごぼう 千切り、たまねぎ、人参、白ねぎ	
7	木	シーチキン、牛乳、スキムミルク、焼き竹輪、カットわかめ	牛乳	三温糖、精白米、じゃがいも	三温糖、薄力粉、ラード	キャベツ、グリーンピース、たまねぎ、人参	
8	金	キング、油揚げ、沖縄豆腐、卵、白みそ、ふたBコース、カットわかめ		押麦、三温糖、白ごま いらい、精白米	プリン	ゴーヤー、人参、りんご	
9	土	沖縄豆腐、卵、白みそ、無添加ハム	牛乳	精白米	三温糖、食パン、マーガリン	えのきたけ、キャベツ、たまねぎ、にら、人参、葉ねぎ、もやし	
11	月	無添加ハム、キング、カットわかめ	牛乳	きび 精白粒、三温糖、白ごま いらい、精白米、片栗粉、すりごま 白、はるさめ 乾	黒ゴマ いらい、白ごま いらい、ホットケーキミックス	きくらげ 乾、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、人参、にんじん、白ねぎ、フルーツカクテル	
12	火	しらす、ふたレバー、ふたBコース	牛乳	三温糖、ごま油、精白米		青ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、こまつな、しめじ、西洋なし 缶詰、たまねぎ、人参	
13	水	卵、鶏もも、無添加ハム	シーチキン	ABCマカロニ、押麦、薄力粉、精白米、じゃがいも、すりごま 白	そうめん乾	コーン缶、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、みかん缶	にら 葉
14	木	【お弁当会】	牛乳、卵	【お弁当会】	三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	【お弁当会】	
15	金	絹ごし豆腐、刻み昆布、白みそ、チキアギ、ほしひじき乾、豚3枚肉、カットわかめ	牛乳	精白米、こんにゃく しらすたき	三温糖、薄力粉、さつまいも	干し椎茸、だいこん、たまねぎ、人参、にんじん、葉ねぎ	
16	土	あまのり 焼きのり、卵、とりもも	牛乳	三温糖、薄力粉、精白米		カイワレ、からしな、だいこん、たまねぎ、人参	
18	月	とりもも	牛乳、卵	片栗粉、精白米、じゃがいも	三温糖、ホットケーキミックス、マーガリン	青ピーマン、アスパラガス、黄ピーマン、きゅうり、クリームコーン缶、たまねぎ、トマト、人参、黄桃缶	みかん 缶詰
19	火	沖縄豆腐、キング、とりもも	シーチキン、牛乳	三温糖、白ごま いらい、精白米	食パン	ネーブル、ごぼう 千切り、こまつな、干し椎茸、だいこん、人参、もやし	
20	水	鶏もも、無塩せきベーコン、ヨーグルト	牛乳	押麦、精白米、じゃがいも		赤ピーマン、カリフラワー、カットトマト水煮缶、キャベツ、きゅうり、セロリ、たまねぎ、人参、ブロッコリー	
21	木	無添加ハム、卵、無添加国産ボークショウマイ、カットわかめ	牛乳	片栗粉、三温糖、ごま すり、ごま油、精白米	ホットケーキミックス、グラニュー糖	青ピーマン、杏仁フルーツ、きくらげ 乾、きゅうり、クリームコーン缶、こまつな、たまねぎ、人参、もやし	かぼちゃ
22	金	白みそ、ふたBコース、カットわかめ	牛乳	三温糖、精白米		青ピーマン、赤ピーマン、カイワレ、キャベツ、きゅうり、だいこん、たまねぎ、もやし、りんご	
23	土	卵、とりもも、カットわかめ	牛乳	三温糖、白ごま いらい、精白米		いんげん、たまねぎ、人参、白ねぎ	
25	月	沖縄豆腐、かつお節、糸けすり、卵、ふたBコース、もずく、焼き竹輪	牛乳	精白米	丸ほうろ	えのきたけ、キャベツ、干し椎茸、たまねぎ、人参、パイン缶、葉ねぎ、ブロッコリー	
26	火	ふたBコース、豚 軟骨ソーキ（沖縄そば用）、蒸しかまぼこ		沖縄そば麺、三温糖	精白米	キャベツ、たまねぎ、にら、人参、葉ねぎ、もやし	
27	水	ふたレバー、ふたひき肉、もずく	牛乳	うずまさ麩、三温糖、白ごま いらい、精白米、片栗粉		青ピーマン、赤ピーマン、カイワレ、コーン缶、こまつな、人参、バナナ	
28	木	キング、シーチキン、卵、白みそ、まさば	おから、牛乳、卵、サラダチース	精白米、じゃがいも	ホットケーキミックス、マーガリン	たまねぎ、人参、葉ねぎ、りんご	
29	金	しらす干し、白みそ、ふたBコース	牛乳	きび 精白粒、三温糖、白ごま いらい、精白米、こんにゃく しらすたき、じゃがいも	三温糖、マーガリン、ホットケーキミックス	さやいんげん、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、こまつな、だいこん、たまねぎ、人参	
30	土	油揚げ、あおのり、白みそ、ふたBコース	牛乳、無添加ハムスライス	冷凍うどん、調合油	食パン	キャベツ、たまねぎ、にら、人参、白ねぎ、もやし	

5月



離乳食献立表



2020/5/1

	初期		中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (金) 午前					軟飯 とりささみの煮込み スープ バナナ	軟飯 ささ身ミンチ,にんじん,きゅうり はくさい,かつおだし バナナ
午後					おじや (にんじん・白菜)	全がゆ,人参,はくさい,かつおだし,こいくちしょうゆ
2日 (土) 午前					煮込みうどん さつまいもマッシュ	冷凍うどん,とり ささ身,人参,白ねぎ,かつおだし,こいくちしょうゆ さつまいも
午後					野菜おじや	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし
7日 (木) 午前					軟飯 ささみのくたくた煮 だし汁 ゼリー	軟飯 とり ささ身,にんじん,じゃがいも カットわかめ,かつおだし クリームソーダ風ゼリー
午後					おじや (人参・キャベツ)	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし,こいくちしょうゆ
8日 (金) 午前					軟飯 白身魚の野菜あんかけ みそ汁 (油揚げ) りんご	軟飯 キング,にんじん,ゴーヤー 油揚げ,白みそ,かつおだし りんご
午後					芋がゆ	全がゆ,さつまいも
9日 (土) 午前					軟飯 豆腐のくたくた煮 だし汁	軟飯 絹ごし豆腐,たまねぎ,キャベツ,にら 人参,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					おじや (人参・ねぎ)	全がゆ,人参,葉ねぎ,かつおだし,こいくちしょうゆ
11日 (月) 午前					軟飯 白身魚のほぐし煮 だし汁	軟飯 キング,キャベツ,人参,きゅうり 葉ねぎ,かつおだし
午後					おじや (人参・キャベツ)	全がゆ,人参,キャベツ,かつおだし,こいくちしょうゆ
12日 (火) 午前					軟飯 とりささみの煮込み すまし汁	軟飯 ささ身ミンチ,たまねぎ,こまつな キャベツ,人参,かつおだし
午後					しらすおじや	全がゆ,しらす干し,こまつな,人参
13日 (水) 午前					軟飯 豆腐のあんかけ すまし汁	軟飯 絹ごし豆腐,ブロッコリー,人参 じゃがいも,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					人参とニラのそうめん	そうめん乾,人参,にら,かつおだし
14日 (木) 午前					【お弁当会】	
午後					ホットケーキ	ホットケーキミックス,卵,牛乳
15日 (金) 午前					軟飯 白身魚の煮込み みそ汁	軟飯 キング,たまねぎ,人参 だいこん,絹ごし豆腐,白みそ,かつおだし
午後					さつまいも蒸しパン	薄力粉,ベーキングパウダー,牛乳,さつまいも
16日 (土) 午前					軟飯 とりささみの煮込み すまし汁	軟飯 ささ身ミンチ,だいこん,人参 たまねぎ,人参,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					おじや (にんじん・たまねぎ)	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし,こいくちしょうゆ
18日 (月) 午前					軟飯 とりささみトマト煮込み すまし汁	軟飯 ささ身ミンチ,トマト,青ピーマン,たまねぎ,かつおだし じゃがいも,人参,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					トマトがゆ	全がゆ,トマト,たまねぎ,かつおだし
19日					軟飯	軟飯

5月



離乳食献立表



2020/5/1

	初期		中期		後期	
	献立	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材
(火) 午前					白身魚のくたくた煮 すまし汁	キング,こまつな,だいこん,人参 人参,ごぼう,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					南瓜がゆ	全がゆ,かぼちゃ
20日 (水) 午前					軟飯 とりささみとブロッコリーの煮込み すまし汁 りんごゼリー	軟飯 ささ身ミンチ,ブロッコリー,たまねぎ,人参 キャベツ,かつおだし,こいくちしょうゆ 国産リンゴゼリー
午後					おじや (にんじん・じゃがいも)	軟飯,人参,じゃがいも,かつおだし,こいくちしょうゆ
21日 (木) 午前					軟飯 豆腐のくたくた煮 すまし汁	軟飯 絹ごし豆腐,こまつな,人参 たまねぎ,カットわかめ
午後					おじや (こまつな・にんじん)	全がゆ,こまつな,人参
22日 (金) 午前					軟飯 とりささみの煮込み すまし汁 りんご	軟飯 ささ身ミンチ,たまねぎ,青ピーマン,赤ピーマン キャベツ,だいこん,かつおだし,こいくちしょうゆ りんご
午後					おじや (だいこん・キャベツ)	全がゆ,だいこん,キャベツ
23日 (土) 午前					軟飯 豆腐のくたくた煮 すまし汁	軟飯 絹ごし豆腐,たまねぎ,人参 カットわかめ,白ねぎ,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					おじや (にんじん・たまねぎ)	全がゆ,人参,たまねぎ,かつおだし,こいくちしょうゆ
25日 (月) 午前					軟飯 ブロッコリーと豆腐のくたくた煮 もずくスープ	軟飯 絹ごし豆腐,ブロッコリー,人参 もずく,葉ねぎ,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					おじや (ブロッコリー・にんじん)	全がゆ,ブロッコリー,人参,かつおだし,こいくちしょうゆ
26日 (火) 午前					沖縄そば 野菜煮 ゼリー	沖縄そば麺,とり ささ身,葉ねぎ キャベツ,人参,たまねぎ,かつおだし,こいくちしょうゆ グレープゼリー
午後					おじや (人参・キャベツ)	全がゆ,人参,キャベツ
27日 (水) 午前					軟飯 とりささみの煮込み すまし汁 バナナ	軟飯 ささ身ミンチ,青ピーマン,人参 こまつな,かつおだし,こいくちしょうゆ バナナ
午後					南瓜がゆ	全がゆ,かぼちゃ
28日 (木) 午前					軟飯 白身魚のほぐし煮 みそ汁 りんご	軟飯 キング,たまねぎ,人参 じゃがいも,葉ねぎ,白みそ,かつおだし りんご
午後					おじや (にんじん・じゃがいも)	軟飯,人参,じゃがいも,かつおだし,こいくちしょうゆ
29日 (金) 午前					軟飯 白身魚の野菜あんかけ だし汁	軟飯 キング,にんじん,きゅうり だいこん,こまつな,かつおだし,こいくちしょうゆ
午後					しらすおじや	全がゆ,ひちまき,こまつな,人参,かつおだし,こいくちしょうゆ
30日 (土) 午前					軟飯 豆腐のくたくた煮 みそ汁 (油揚げ)	軟飯 絹ごし豆腐,たまねぎ,人参,にら 油揚げ,白みそ,かつおだし
午後					芋がゆ	全がゆ,さつまいも

日	曜日	献立	献立に含まれているアレルギー食材	おやつ	献立に含まれているアレルギー食材
			アレルギー食材		アレルギー食材
1	金	麦ごはん, チキンピザ風焼き, 切干し大根のサラダ, 白菜スープ, 白桃缶	切干し大根サラダ☐ドレッシング変更 白菜スープ☐ガラスープの素使用	カルシウムせんべい, パナナ, 牛乳	
2	土	肉うどん, ゴボウサラダ	ゴボウサラダ☐ドレッシング変更	ミニあんパン, 牛乳	ミニあんパン☐ゼリー
7	木	ポークカレーライス, キャベツとわかめの和え物, クリームソーダ風ゼリー	ポークカレーライス☐アレルギー専用ルー使用 キャベツとわかめの和え物☐ちくわとツナ抜き, ささみで対応 クリームソーダ風ゼリー☐巨峰ゼリーに変更	ちんすこう, 牛乳	
8	金	麦ごはん, 魚のごま焼き, ゴーヤーチャップル, みそ汁, りんご	ゴーヤーチャップル☐卵抜き, コーン追加 みそ汁☐油揚げ抜き, すまし汁で対応	プリン, 麦茶	プリン☐ゼリー
9	土	沖縄ちゃんぽん, みそ汁	沖縄ちゃんぽん☐卵抜き, コーン追加 みそ汁☐豆腐抜き, すまし汁で対応	ラスク, 牛乳	ラスク☐牛乳プリン
11	月	もちきびご飯, 中華風揚げ魚, 春雨サラダ, 中華わかめスープ, フルーツカクテル	春雨サラダ☐ドレッシング変更	ごま蒸しケーキ, 牛乳	ごま蒸しケーキ☐ゼリー
12	火	ごはん, 豚肉と野菜の甘辛炒め, 小松菜とじゃこの和え物, コーンスープ, 洋なし缶	豚肉と野菜の甘辛炒め☐テンメンジャン・ごま油抜き野菜炒め	もものタルト, 牛乳	もものタルト☐ライスクッキー
13	水	麦ごはん, 鶏肉のピカタ, ブロッコリーのマヨ和え, ABCスープ, みかん缶	鶏肉のピカタ☐鶏の照り焼き ブロッコリーのマヨ和え☐ドレッシング変更 ABCスープ☐ガラスープの素に変更	ソーメンチャップル, 麦茶	ソーメンチャップル☐ツナ抜き, ささみで対応
14	木	【お弁当会】		【お誕生会】, お誕生ケーキ(マフィン), 牛乳	お誕生日ケーキ☐ゼリー
15	金	ジュシー, クービリチー, 具だくさんみそ汁, 白桃缶	クービリチー☐ツナ抜き, ささみで対応 具だくさんみそ汁☐豆腐抜きすまし汁で対応	さつま芋蒸しケーキ, 牛乳	
16	土	チキンてり焼き丼, 大根スープ	チキン照り焼き丼☐卵抜き, コーン追加	ミニチョコパン, 牛乳	ミニチョコパン☐蒸しパン
18	月	ごはん, 鶏肉のトマト野菜ソースかけ, ポテトサラダ, アスパラガス入りコーンスープ, 黄桃缶	鶏のトマト野菜ソースかけ☐ウスターソース不使用 ポテトサラダ☐こぶき芋に変更 スープ☐ガラスープの素使用	オレンジマフィン, 牛乳	オレンジマフィン☐ゼリー
19	火	わかめごはん, 魚のもみじ焼き, 小松菜の和え物, けんちん汁, ネーブル	魚のもみじ焼き☐魚のあんかけに変更 けんちん汁☐豆腐抜き	ツナサンド, 牛乳	ツナサンド☐牛乳プリン
20	水	麦ごはん, タンドリーチキン, 彩りサラダ, ミネストローネスープ, りんごゼリー	彩りサラダ☐ドレッシング変更 ミネストローネスープ☐ガラスープの素使用	ミニたいやき, 牛乳	ミニたいやき☐ライスクッキー
21	木	五目チャーハン, しゅうまい, ナムル, 中華スープ, 杏仁フルーツ	五目チャーハン☐卵抜き, コーンに変更	かぼちゃドーナツ, 牛乳	かぼちゃドーナツ☐ゼリー
22	金	ごはん, 肉みそ炒め, ゆかり和え, すまし汁, りんご	肉みそ炒め☐肉野菜炒めに変更(みそ不使用)	ワッフル, 牛乳	ワッフル☐ジャム蒸しパン
23	土	親子丼, わかめスープ	親子丼☐鶏肉炒め丼(卵不使用) コーン追加	ツイギー, 牛乳	ツイギー☐牛乳プリン
25	月	ごはん, 豚肉と卵の炒り豆腐, ブロッコリーのおかか和え, もずくのすまし汁, パイン缶	豚肉と卵の炒り豆腐☐豆腐・卵抜き, 野菜炒めに変更 ブロッコリーのおかか和え☐ちくわ抜き, ささみで対応	丸ぼうろ, 牛乳	丸ぼうろ☐ゼリー
26	火	沖縄そば(ソーキ), 野菜チャップル, グレープゼリー	沖縄そば☐蒸しかまぼこ抜き	おにぎり	
27	水	もずく丼, ごま和え, すまし汁, パナナ	ごま和え☐ドレッシング変更	かぼちゃのマフィン, 牛乳	かぼちゃマフィン☐ゼリー
28	木	ごはん, さばのしょうが焼き, 人参シリシリ, みそ汁, りんご	人参シリシリ☐卵・ツナ抜き, コーン・ささみ追加 みそ汁☐すまし汁に変更	チーズおからスコーン, 牛乳	チーズおからスコーン☐チーズ蒸しパン
29	金	もちきびご飯, 肉じゃがが煮, ごまじゃこ和え, みそ汁, 白桃缶	みそ汁☐すまし汁に変更	手作りココアクッキー, 牛乳	ココアクッキー☐ライスクッキー
30	土	焼うどん, みそ汁	みそ汁☐油揚げ抜き, わかめすまし汁	ハムサンド, 牛乳	ハムサンド☐牛乳プリン