

# 幼児食予定献立表

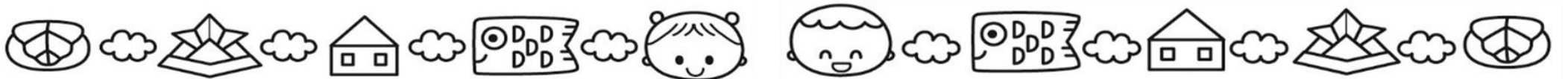
2024年05月

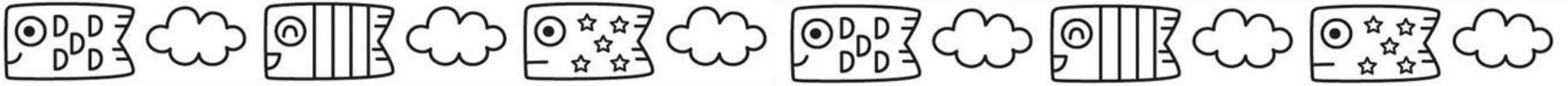
白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

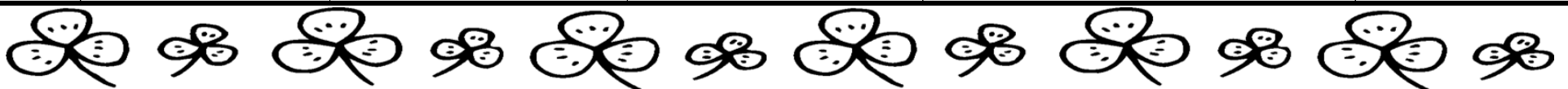
日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	昼食	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 炒三鮮(チャオサンシェン) 梅和え	胚芽米、米  片栗粉、ごま油 ごま油 きび糖	ごま 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、生わかめ、コーン ねぎ、にら、にんにく、しょうが 緑豆もやし、にんじん、黒きくらげ、にんにく はくさい、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	しらすおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し	にんじん、あおのり	食塩
02 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 肉じゃが(カレー風味) 野菜炒め もずく酢	胚芽米、米、五穀  じゃがいも、きび糖 ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも)	しめじ、こまつな、切干大根 たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン もずく、きゅうり	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
07 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 ハンバーグ 刻み昆布の炒め煮 粉ふきいも	胚芽米、米、五穀 さつまいも 片栗粉 ごま油、きび糖 じゃがいも	米みそ 豚ひき肉 ごま	生わかめ、ねぎ たまねぎ にんじん、刻みこんぶ	煮干だし汁 ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	マーマレードスコーン 牛乳	小麦粉、きび糖、油	豆乳 牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー
08 水	昼食	ごはん みそ汁 タマナーチャンプルー うまじゃこスナップ そぼろ納豆 果物	胚芽米、米  ごま油 ごま油	米みそ 木綿豆腐、豚ひき肉 しらす干し 納豆	はくさい、なす、トウモロコシ キャベツ、にら スナップえんどう、にんじん 切干大根 いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	バークドポテト 牛乳	じゃがいも	牛乳		カレー粉、食塩
09 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のから揚げ 磯和え 煮びたし	胚芽米、米、五穀  片栗粉、油	絹ごし豆腐、米みそ さけ  ちくわ	たまねぎ、しめじ  にんじん、ほうれんそう、焼きのり キャベツ	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
10 金	昼食	ごはん チキンカレー  ひじきと切干大根のサラダ ポイルウインナー	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉  ごま油、きび糖	牛乳、鶏もも肉、バター、脱脂粉乳  ウインナー	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、 セロリー、トマトピューレ、にんにく、しょうが にんじん、チンゲンサイ、切干大根、ひじき	ウスターソース、しょうゆ、 酒、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、りんご、パイン缶、レモン果汁、かんてん	
11 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の野菜炒め おひたし 果物	胚芽米、米  油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも) しらす干し	ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ピーマン、コーン キャベツ いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩
13 月	昼食	ごはん スープ ナゲット コールスローサラダ ポイルスナップ	胚芽米、米  片栗粉、油 油、きび糖 マヨドレ	かつお節 鶏ひき肉	かぶ、こまつな、かぶ・葉 たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン スナップえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	シャムヨーグルト クラッカー添え 麦茶	きび糖、クラッカー	ヨーグルト(無糖)	いちご、レモン果汁	

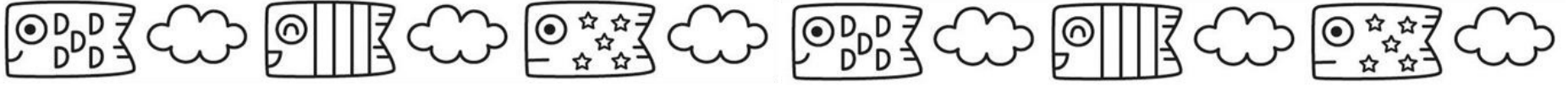
※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
14 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のオニオンソース 春サラダ チーズ	胚芽米、米、五穀  片栗粉、油、きび糖 油、きび糖	油揚げ、米みそ たら ごま チーズ	生わかめ、切干大根 たまねぎ グリーンアスパラガス、にんじん、おかひじき	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	よもぎクッキー 牛乳	米粉、小麦粉、きび糖	バター 牛乳	よもぎ	ベーキングパウダー
15 水	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 ゴマごぼう 小松菜の煮びたし 果物	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	米みそ 鶏もも肉 すりごま さつま揚げ	しめじ、にら たまねぎ、しょうが にんじん、ごぼう こまつな いちご	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
16 木	昼食	雑穀入りごはん スープ ポークビーンズ はるさめサラダ ゆでそら豆	胚芽米、米、五穀  油 はるさめ、マヨドレ、油、きび糖	豚ひき肉、いんげんまめ（乾） ハム	はくさい、コーン、トウモロコシ たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく きゅうり そらまめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	キャロットジュリ 牛乳	きび糖	牛乳	オレンジ天然果汁、にんじん、レモン果汁、かんてん	
17 金	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き わかたけ煮 ごま和え	胚芽米、米  ごま油 きび糖	米みそ 豚肉（もも） かつお節 すりごま	こまつな、トウモロコシ、切干大根 キャベツ、ねぎ にんじん、たけのこ（ゆで）、生わかめ にんじん、グリーンアスパラガス	煮干だし汁 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	のりポテトパイ 牛乳	じゃがいも、ぎょうざの皮	牛乳	あおのり	食塩
18 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜あん 青のりポテト 果物	胚芽米、米  片栗粉、油、きび糖 じゃがいも	米みそ 鶏もも肉	キャベツ、しめじ、生わかめ たまねぎ、にんじん、こまつな あおのり いちご	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
20 月	昼食	ごはん みそ汁 魚の照り焼き おかつぶ炒め 納豆和え	胚芽米、米  きび糖、ごま油	米みそ かじき かつお節 納豆	キャベツ、エリンギ、しめじ  生わかめ、スナップえんどう こまつな	煮干だし汁 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	スタミナごはん 麦茶	胚芽米、米	豚肉（もも）	コーン、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ
21 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉のレモン煮 アスパラ炒め 人参の甘煮	胚芽米、米、五穀 じゃがいも きび糖 油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	きょうな、しめじ たまねぎ、レモン果汁 コーン、グリーンアスパラガス、にんにく にんじん	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉（もも）、かつお節 牛乳	キャベツ、ピーマン、あおのり	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
22 水	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 厚揚げのみそ田楽 おかか和え 煮豆 果物	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖	かまぼこ 生揚げ、米みそ かつお節 いんげんまめ（乾）	にんじん、とろろこんぶ  緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん いちご	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 みりん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ツナトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ缶 牛乳	たまねぎ	





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
23 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 ひじき入りつくねの甘酢あん しょうゆ和え スナップの塩茹で	胚芽米、米、五穀 片栗粉、きび糖、ごま油	米みそ 豚ひき肉	エリンギ、なす、葉ねぎ たまねぎ、ひじき、しょうが キャベツ、にんじん スナップえんどう	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	パウンドケーキ 牛乳	小麦粉、きび糖、なたね油	豆乳 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
24 金	昼食	ごはん わかたけみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 しらす和え	胚芽米、米 きび糖	米みそ 豚肉(もも) さつま揚げ しらす干し	たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ たまねぎ、しょうが にんじん、切干大根 おかひじき、トウモロコシ	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	キャロットポンデケーキ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	豆乳 牛乳	にんじん	食塩
25 土	昼食	ごはん みそ汁 さけのカレーソテー フレンチサラダ 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 油、きび糖	米みそ さけ	こまつな、しめじ、にんじん たまねぎ キャベツ、コーン、きゅうり いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩、カレー粉 米酢、食塩
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	葉ねぎ	酒、しょうゆ
27 月	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 三色和え ごぼう煮	胚芽米、米、五穀 さつまいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ 豚レバー ツナ缶	たまねぎ、生わかめ しょうが にんじん、おかひじき、しめじ ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツとベーコンのパスタ 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、食塩
28 火	昼食	ごはん 切干大根のスープ 豚肉のみそ炒め ひじきの煮物 ゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	豚肉(もも)、米みそ ちくわ	ねぎ、切干大根 たまねぎ にんじん、ひじき きゅうり、ゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	あじさいヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)	ぶどう天然果汁、かんてん	
29 水	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン 煮っころがし キャベツのレモン和え 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、きび糖	生揚げ、米みそ 鶏もも肉	かぶ、かぶ・葉 にんじん キャベツ、レモン果汁 いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	炊きこみごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	ごぼう、しめじ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、酒、食塩
30 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 煮魚 ハリハリ漬け ゆでそら豆	胚芽米、米、五穀 焼い きび糖	米みそ かれい	かぼちゃ、さやえんどう にんじん、切干大根、刻みこんぶ そらまめ	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 米酢、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	じゃがいも、米粉	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース
31 金	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のんにく醤油漬け しらす和え さつまいもきなこ	胚芽米、米 油 きび糖、ごま油 さつまいも、きび糖	木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉 しらす干し きな粉	しめじ、にんじん たまねぎ、にんにく、しょうが スナップえんどう、生わかめ	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	あんサンド 牛乳	食パン、きび糖	あずき(乾) 牛乳		食塩







## 5月 皐月

季節が春から初夏へと移り木々の緑がいつそう映えわたる月です。近年では、春まで寒さが残り急に暑さがやってくる年も珍しくありませんが、それでも一年の中で過ごしやすいわやかな時期になります。

### <5月の行事>

#### 端午の節句

五節句のひとつ。月初めの午の日であることから、この名があります。

こいのぼりには神様に子どもの存在を知らせ、守ってもらえるよう願いを込める意味があり、五色の吹き流しには魔除けの意味があると言われます。

地域によって、ちまきを食べたり、しょうぶ湯に入る風習もあります。

保育園にも大きなこいのぼりが泳いでいますね。毎年、年長さんが自分たちのこいのぼりを作ります。今年は絞り染めが素敵な大きなこいのぼりに仕上がりましたね。

また、年長さんは4月26日に柏餅づくりをしました。お餅ではないけれど、お米を半殺し（半分搗く事）にしておせんべいの様に丸く伸ばして、あんこをはさみ、柏の葉を巻きました。柏の葉を「しょっぱい葉っぱでしょ」とひな祭りの桜餅を思い出して話をしてる子もいたので、「柏の葉っぱは桜の葉より大きくて、次の新しい葉が出てくるまで散らないから、柏餅を食べると長生き（長寿）できるんだよ」と話しました。

#### ● 柏の葉に込められた意味、

##### ちまきの名の由来 ●

「柏」・・・かしわは、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから子を守る親の思いや、途切れない家系の象徴とされています。葉にも強い抗菌作用があることが分かっています。保存方法が限られた時代、かしわの葉で餅を包むのは衛生面でも理にかなっていたといえそうですね。

「ちまき」・・・ちまきとは、茅（ちがや。細い葉を持つ草）で巻いた餅という意味で茅に邪気を払う力があると信じられていました。今は笹の葉が用いられるようになり、ちまきという名はそのまま残ったと言います。笹の葉もかしわの葉同様、抗菌作用があり、食品の日持ちを良くする効果が期待できます。

## 旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、  
スナップえんどう、そら豆、  
おかひじき、アスパラ、  
新ごぼう、新たまねぎ、  
かつお、しらす、たい

### 「タケノコ、スキジャナイ」

[春の皿には苦味を盛れ]ということわざをご存じですか？

春の食材には、山菜などのアクの強い物、タケノコなどえぐみのあるものなどが多くあります。

冬の間、寒さに縮こまって老廃物をため込んだ身体をリセットするために、春の芽吹きと共に、土から芽を出してきた苦味のある食べものを積極的に取り入れようという教えです。

とはいえ、子どもたちにとっては特に好みではない味のものが多いかと思います。園では春の食材としてはスタンダードなタケノコを使用した献立を入れていきます。

先日、茹でたタケノコを皮のまま幼児クラスに見せに行くと、「皮がっぱ〜い!」「とうもろこしみたいないがする!!」「皮に毛が生えてるねえ」「たけのこ好きじゃないんだよね〜」と様々な反応がありました。見た目だけでもインパクト大ですね。次の日の午後おやつ「たけのこご飯」に小さく切って出すと・・・慣れない味や食感にもインパクト。それでも来年の春になったらタケノコを思い出してもらえるように、老廃物も出せる身体になるように思いを込めて、献立には続けよう!と心に決めた出来事でした。

生のタケノコは買っても大きいし、下処理も大変だから・・・と手に取らない方も多いかと思いますが、今の季節にしか食べられない旬の野菜をぜひ一度ご家庭でも味わってみて下さいね。身体がみるみる元気になりますよ。

### お節句の食事代わりに <簡単!中華ちまき風おこわ>

#### [材料]

- ・もち米・・・125g
- ・米・・・125g
- ・水・・・250cc
- ☆豚ひき肉・・・50g
- ☆人参(千切り)・・・小1/4本
- ☆切昆布・・・5g
- ☆筍の水煮(角切り)・・・50g
- ☆生姜搾り汁・・・小さじ1
- ☆酒・・・小さじ1強
- ☆きび糖・・・大さじ1/2
- ☆塩・・・ひとつまみ
- ☆醤油・・・大さじ1

#### [作り方]

- ①米ともち米を合わせて洗い、ザルにあげてよく水を切っておく。
- ②切昆布はたっぷりの水に入れて戻して、食べやすい長さに刻んでおく。
- ③フライパンに☆の材料を順に炒め、調味料で味を調べて冷ましておく。
- ④炊飯器に、①の洗った米と分量の水、③の具材と煮汁を入れて炊く。



# 離乳完了食・乳児食予定献立表

白百合乳児保育園

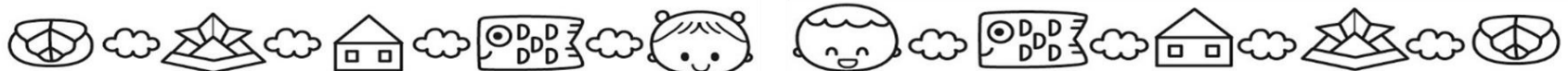
※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01 水	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 炒三鮮(チャオサンシェン) 梅和え	胚芽米、米 片栗粉、ごま油 ごま油 きび糖	ごま 木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	たまねぎ、生わかめ、コーン ねぎ、にら、にんにく、しょうが 緑豆もやし、にんじん、黒きくらげ、にんにく はくさい、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	しらすおにぎり 麦茶	胚芽米、米	しらす干し	にんじん、あおのり	食塩
02 木	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが(カレー風味) 野菜炒め もずく酢	胚芽米、米、 じゃがいも、きび糖 ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも)	しめじ、こまつな、切干大根 たまねぎ、にんじん キャベツ、ピーマン もずく、きゅうり	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉 食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	きなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉、きび糖	豆乳、きな粉 牛乳		ベーキングパウダー
07 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳	ポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ハンバーグ 刻み昆布の炒め煮 粉ふきいも	胚芽米、米、 さつまいも 片栗粉 ごま油、きび糖 じゃがいも	米みそ 豚ひき肉 ごま	生わかめ、ねぎ たまねぎ にんじん、刻みこんぶ	煮干だし汁 ケチャップ、中濃ソース、食塩 しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	マーマレードスコーン 牛乳	小麦粉、きび糖、油	豆乳 牛乳	マーマレード	ベーキングパウダー
08 水	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	いちご	
	昼食	ごはん みそ汁 タマナーチャンプルー うまじゃこスナック そぼろ納豆	胚芽米、米 ごま油 ごま油	米みそ 木綿豆腐、豚ひき肉 しらす干し 納豆	はくさい、なす、トウモロコシ キャベツ、にら スナックえんどう、にんじん 切干大根	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	バークドポテト 牛乳	じゃがいも	牛乳		カレー粉、食塩
09 木	午前おやつ	ドライプルーン 牛乳		牛乳	プルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 魚のから揚げ 磯和え 煮びたし	胚芽米、米、 片栗粉、油	絹ごし豆腐、米みそ さけ ちくわ	たまねぎ、しめじ にんじん、ほうれんそう、焼きのり キャベツ	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
10 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん チキンカレー ひじきと切干大根のサラダ ポイルウインナー	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉 ごま油、きび糖	牛乳、鶏もも肉、バター、脱脂粉乳 ウインナー	たまねぎ、りんご、ホールトマト缶詰、にんじん、 セロリー、トマトピューレ、にんにく、しょうが にんじん、チンゲンサイ、切干大根、ひじき	ウスターソース、しょうゆ、 酒、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	きび糖	牛乳	みかん缶、りんご、パイン缶、レモン果汁、かんでん	
11 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の野菜炒め おひたし 果物	胚芽米、米 油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも) しらす干し	ほうれんそう、にんじん たまねぎ、ピーマン、コーン キャベツ いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	フライドポテト 麦茶	じゃがいも、油		あおのり	食塩
13 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん スープ ナゲット コールスローサラダ ポイルスナック	胚芽米、米 片栗粉、油 油、きび糖 マヨドレ	かつお節 鶏ひき肉	かぶ、こまつな、かぶ・葉 たまねぎ キャベツ、にんじん、コーン スナックえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	ジャムヨーグルト クラッカー添え 麦茶	きび糖、クラッカー	ヨーグルト(無糖)	いちご、レモン果汁	

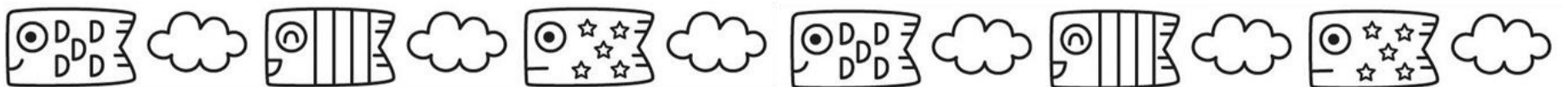
日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
14 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のオニオンソース 春サラダ チーズ	胚芽米、米、 片栗粉、油、きび糖 油、きび糖	油揚げ、米みそ たら ごま チーズ	生わかめ、切干大根 たまねぎ グリーンアスパラガス、にんじん、おかひじき	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ 米酢、食塩
	午後おやつ	クッキー 牛乳	米粉、小麦粉、きび糖	バター 牛乳		ベーキングパウダー
15 水	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	いちご	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢煮 ゴマごぼう 小松菜の煮びたし	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	米みそ 鶏もも肉 すりごま さつま揚げ	しめじ、にら たまねぎ、しょうが にんじん、ごぼう こまつな	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
16 木	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん スープ ポークビーンズ はるさめサラダ ゆでそら豆	胚芽米、米、 油 はるさめ、マヨドレ、油、きび糖	豚ひき肉、いんげんまめ(乾) ハム	はくさい、コーン、トウモロコシ たまねぎ、トマトピューレ、にんじん、にんにく きゅうり そらまめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	キャロットジュリ 牛乳	きび糖	牛乳	オレンジ天然果汁、にんじん、レモン果汁、かんでん	
17 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳	ポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き わかたけ煮 ごま和え	胚芽米、米 ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも) かつお節 すりごま	こまつな、トウモロコシ、切干大根 キャベツ、ねぎ にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ にんじん、グリーンアスパラガス	煮干だし汁 食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	のりポテトパイ 牛乳	じゃがいも、ぎょうざの皮	牛乳	あおのり	食塩
18 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の野菜あん 青のりポテト 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 じゃがいも	米みそ 鶏もも肉	キャベツ、しめじ、生わかめ たまねぎ、にんじん、こまつな あおのり いちご	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、米酢、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
20 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の照り焼き おかつぶ炒め 納豆和え	胚芽米、米 きび糖、ごま油	米みそ かじき かつお節 納豆	キャベツ、エリンギ、しめじ 生わかめ、スナックえんどう こまつな	煮干だし汁 しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	スタミナごはん 麦茶	胚芽米、米	豚肉(もも)	コーン、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ
21 火	午前おやつ	ポーロ 牛乳	ポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のレモン煮 アスパラ炒め 人参の甘煮	胚芽米、米、 じゃがいも きび糖 油 きび糖	米みそ 鶏もも肉	きょうな、しめじ たまねぎ、レモン果汁 コーン、グリーンアスパラガス、にんにく にんじん	煮干だし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ソース焼きそば 牛乳	焼きそばめん	豚肉(もも)、かつお節 牛乳	キャベツ、ピーマン、あおのり	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ
22 水	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	いちご	
	昼食	ごはん とろろ昆布のおすまし 厚揚げのみそ田楽 おかか和え 煮豆	胚芽米、米 じゃがいも、きび糖 きび糖	かまぼこ 生揚げ、米みそ かつお節 いんげんまめ(乾)	にんじん、とろろこんぶ 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩 みりん、かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	ツナトースト 牛乳	食パン、マヨドレ	ツナ缶 牛乳	たまねぎ	

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 木	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 ひじき入りつくねの甘酢あん しょうゆ和え スナップの塩茹で	胚芽米、米、 片栗粉、きび糖、ごま油	米みそ 豚ひき肉	エリンギ、なす、葉ねぎ たまねぎ、ひじき、しょうが キャベツ、にんじん スナップえんどう	煮干だし汁 米酢、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	パウンドケーキ 牛乳	小麦粉、きび糖、なたね油	豆乳 牛乳	レモン果汁	ベーキングパウダー
24 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん わかたけみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 しらす和え	胚芽米、米  きび糖	米みそ 豚肉(もも) さつま揚げ しらす干し	たけのこ(ゆで)、ねぎ、生わかめ たまねぎ、しょうが にんじん、切干大根 おかひじき、トウモロコシ	煮干だし汁 酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	キャロットポンデケーキ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	豆乳 牛乳	にんじん	食塩
25 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 さけのカレーソテー フレンチサラダ 果物	胚芽米、米 片栗粉、油 油、きび糖	米みそ さけ	こまつな、しめじ、にんじん たまねぎ キャベツ、コーン、きゅうり いちご	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩、カレー粉 米酢、食塩
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	葉ねぎ	酒、しょうゆ
27 月	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 三色和え ごぼう煮	胚芽米、米、 さつまいも 片栗粉、油  きび糖	米みそ 豚レバー  ツナ缶	たまねぎ、生わかめ しょうが にんじん、おかひじき、しめじ ごぼう	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	春キャベツとベーコンのパスタ 牛乳	スパゲティー、油	ベーコン 牛乳	たまねぎ、キャベツ	しょうゆ、食塩
28 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 切干大根のスープ 豚肉のみそ炒め ひじきの煮物 ゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖 きび糖	豚肉(もも)、米みそ ちくわ	ねぎ、切干大根 たまねぎ にんじん、ひじき きゅうり、ゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 食塩
	午後おやつ	あじさいヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)	ぶどう天然果汁、かんてん	
29 水	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	いちご	
	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン 煮っころがし キャベツのレモン和え	胚芽米、米 片栗粉、油 じゃがいも、きび糖	生揚げ、米みそ 鶏もも肉	かぶ、かぶ・葉  にんじん キャベツ、レモン果汁	煮干だし汁 酒、しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	炊きこみごはん 麦茶	胚芽米、米	ツナ缶	ごぼう、しめじ、にんじん、さやえんどう	しょうゆ、酒、食塩
30 木	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん みそ汁 煮魚 ハリハリ漬け ゆでそら豆	胚芽米、米、 焼ひ きび糖	米みそ かれい	かぼちゃ、さやえんどう  にんじん、切干大根、刻みこんぶ そらまめ	煮干だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒 米酢、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	お好み焼き 牛乳	じゃがいも、米粉	豚ひき肉、かつお節 牛乳	キャベツ、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース
31 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のにんにく醤油漬け しらす和え さつまいもきなこ	胚芽米、米 油 きび糖、ごま油 さつまいも、きび糖	木綿豆腐、米みそ 鶏もも肉 しらす干し きな粉	しめじ、にんじん たまねぎ、にんにく、しょうが スナップえんどう、生わかめ	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	あんサンド 牛乳	食パン、きび糖	あずき(乾) 牛乳		食塩





## 5月 皐月

季節が春から初夏へと移り木々の緑がいつそう映えわたる月です。近年では、春まで寒さが残り急に暑さがやってくる年も珍しくありませんが、それでも一年の中で過ごしやすいうさわやかな時期になります。

### <5月の行事>

#### 端午の節句

五節句のひとつ。月初めの午の日であることから、この名があります。こいのぼりには神様に子どもの存在を知らせ、守ってもらえるよう願いを込める意味があり、五色の吹き流しには魔除けの意味があると言われています。地域によって、ちまきを食べたり、しょうぶ湯に入る風習もあります。

保育園にも大きなこいのぼりが泳いでいますね。毎年、年長さんが自分たちのこいのぼりを作ります。今年は絞り染めが素敵な大きなこいのぼりに仕上がりましたね。

また、年長さんは4月26日に柏餅づくりをしました。お餅ではないけれど、お米を半殺し（半分搗く事）にしておせんべいの様に丸く伸ばして、あんこをはさみ、柏の葉を巻きました。柏の葉を「しょっぱい葉っぱでしょ」とひな祭りの桜餅を思い出して話をしてる子もいたので、「柏の葉っぱは桜の葉より大きくて、次の新しい葉が出てくるまで散らないから、柏餅を食べると長生き（長寿）できるんだよ」と話しました。

#### ● 柏の葉に込められた意味、

##### ちまきの名の由来 ●

「柏」・・・かしわは、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから子を守る親の思いや、途切れない家系の象徴とされています。葉にも強い抗菌作用があることが分かっています。保存方法が限られた時代、かしわの葉で餅を包むのは衛生面でも理にかなっていたといえそうですね。

「ちまき」・・・ちまきとは、茅（ちがや。細い葉を持つ草）で巻いた餅という意味で茅に邪気を払う力があると信じられていました。今は笹の葉が用いられるようになり、ちまきという名はそのまま残ったと言います。笹の葉もかしわの葉同様、抗菌作用があり、食品の日持ちを良くする効果が期待できます。

## 旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、  
スナップえんどう、そら豆、  
おかひじき、アスパラ、  
新ごぼう、新たまねぎ、  
かつお、しらす、たい

### 「タケノコ、スキジャナイ」

[春の皿には苦味を盛れ]ということわざをご存じですか？

春の食材には、山菜などのアクの強い物、タケノコなどえぐみのあるものなどが多くあります。冬の間、寒さに縮こまって老廃物をため込んだ身体をリセットするために、春の芽吹きと共に、土から芽を出してきた苦味のある食べものを積極的に取り入れようという教えです。とはいえ、子どもたちにとっては特に好みではない味のものが多いかと思います。園では春の食材としてはスタンダードなタケノコを使用した献立を入れています。

先日、茹でたタケノコを皮のまま幼児クラスに見せに行くと、「皮がっぱ～い！」「とうもろこしみたいな匂いがする！！」「皮に毛が生えてるねえ」「たけのこ好きじゃないんだよね～」と様々な反応がありました。見た目だけでもインパクト大ですね。次の日の午後おやつ「たけのこご飯」に小さく切って出すと・・・慣れない味や食感にもインパクト。それでも来年の春になったらタケノコを思い出してもらえるように、老廃物も出せる身体になるように思いを込めて、献立には続けよう！と心に決めた出来事でした。

生のタケノコは買っても大きいし、下処理も大変だから・・・と手に取らない方も多いかと思いますが、今の季節にしか食べられない旬の野菜をぜひ一度ご家庭でも味わってみて下さいね。身体がみるみる元気になりますよ。

### お節句の食事代わりに <簡単！中華ちまき風おこわ>

#### [材料]

- ・もち米・・・125g
- ・米・・・125g
- ・水・・・250cc
- ☆豚ひき肉・・・50g
- ☆人参（千切り）・・・小1/4本
- ☆切昆布・・・5g
- ☆筍の水煮（角切り）・・・50g
- ☆生姜搾り汁・・・小さじ1
- ☆酒・・・小さじ1強
- ☆きび糖・・・大きじ1/2
- ☆塩・・・ひとつまみ
- ☆醤油・・・大きじ1

#### [作り方]

- ①米ともち米を合わせて洗い、ザルにあげてよく水を切っておく。
- ②切昆布はたっぷりの水に入れて戻して、食べやすい長さに刻んでおく。
- ③フライパンに☆の材料を順に炒め、調味料で味を調べて冷ましておく。
- ④炊飯器に、①の洗った米と分量の水、③の具材と煮汁を入れて炊く。





# 離乳食予定献立表(9~11か月ごろ)

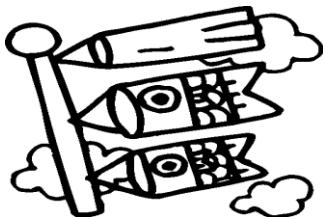
2024年05月

白百合乳児保育園

日付	献立名	材料名
01水	おかゆ/軟飯 スープ マーボー豆腐風 ポイル野菜	米/ たまねぎ/生わかめ/はくさい/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/たまねぎ/しょうゆ/米みそ/片栗粉/ にんじん/
02木	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風バーグ 粉ふき芋	米/ こまつな/にんじん/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
07火	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらす煮 ふかし芋	米/ たまねぎ/生わかめ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
08水	おかゆ/軟飯 みそ汁 豆腐のそぼろあんかけ 粉ふき芋	米/ なす/はくさい/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 絹ごし豆腐/豚赤身挽肉/キャベツ/しょうゆ/食塩/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/
09木	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ たまねぎ/絹ごし豆腐/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/キャベツ/食塩/片栗粉/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
10金	おかゆ/軟飯 スープ トマト煮込みバーグ ポイル野菜	米/ にんじん/じゃがいも/たまねぎ/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/トマトピューレ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
11土	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の旨煮 粉ふき芋	米/ ほうれんそう/にんじん/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
13月	おかゆ/軟飯 スープ 鶏つくねバーグ ポイル野菜	米/ かぶ/こまつな/キャベツ/食塩/しょうゆ/かつお節/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
14火	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ 生わかめ/にんじん/じゃがいも/米みそ/かつお・昆布だし汁/ たら/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/にんじん/
15水	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風鶏つくね ポイル野菜	米/ しめじ/じゃがいも/こまつな/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
16木	おかゆ/軟飯 クリームコーンスープ トマト煮込みハンバーグ 粉ふき芋	米/ はくさい/にんじん/クリームコーン/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/にんじん/トマトピューレ/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/
17金	おかゆ/軟飯 みそ汁 キャベツバーグ ポイル野菜	米/ にんじん/こまつな/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/たまねぎ/キャベツ/食塩/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/じゃがいも/
18土	おかゆ/軟飯 みそ汁 しらすの野菜あん 粉ふき芋	米/ キャベツ/しめじ/生わかめ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ しらす干し/にんじん/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ じゃがいも/

※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。

日付	献立名	材料名
20月	おかゆ/軟飯 納豆汁 煮魚 ポイル野菜	米/ しめじ/生わかめ/挽きわり納豆/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/キャベツ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
21火	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくねあんかけ ポイル野菜	米/ しめじ/キャベツ/じゃがいも/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ グリーンアスパラガス/にんじん/
22水	おかゆ/軟飯 すまし汁 ツナじゃが ポイル野菜	米/ にんじん/ほうれんそう/緑豆もやし/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ じゃがいも/たまねぎ/ツナ水煮缶/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/ にんじん/
23木	おかゆ/軟飯 みそ汁 和風ハンバーグ ポイル野菜	米/ なす/にんじん/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/たまねぎ/片栗粉/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/きび糖/片栗粉/ にんじん/
24金	おかゆ/軟飯 みそ汁 高野豆腐の旨煮 ポイル野菜	米/ 生わかめ/じゃがいも/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 凍り豆腐/片栗粉/たまねぎ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
25土	おかゆ/軟飯 みそ汁 煮魚 ポイル野菜	米/ こまつな/しめじ/キャベツ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ さけ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
27月	おかゆ/軟飯 みそ汁 キャベツバーグ ふかし芋	米/ 生わかめ/にんじん/緑豆もやし/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 豚赤身挽肉/片栗粉/キャベツ/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/
28火	おかゆ/軟飯 すまし汁 みそつくね煮 ポイル野菜	米/ じゃがいも/たまねぎ/にんじん/食塩/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/米みそ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
29水	おかゆ/軟飯 みそ汁 かぶら煮 粉ふき芋	米/ 絹ごし豆腐/キャベツ/しめじ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/片栗粉/たまねぎ/かぶ/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉 じゃがいも/
30木	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ポイル野菜	米/ かぼちゃ/キャベツ/たまねぎ/米みそ/かつお・昆布だし汁/ かれい/じゃがいも/きび糖/しょうゆ/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ にんじん/
31金	おかゆ/軟飯 みそ汁 鶏つくね煮 ふかし芋	米/ 絹ごし豆腐/しめじ/にんじん/米みそ/かつお・昆布だし汁/ 鶏ささ身挽肉/たまねぎ/しょうゆ/きび糖/かつお・昆布だし汁/片栗粉/ さつまいも/



### 旬の食材

たけのこ、新じゃが、春キャベツ、  
スナッフえんどう、そら豆、  
おかひじき、アスパラ、  
新ごぼう、新たまねぎ、  
かつお、しらす、たい