

ひよこぐみ 5月 献立表

2023年4月26日
やまのうちほいくえん

	㊦ 1・15・29	㊦ 2・16・30	㊦ ③・17・31	㊦ ④・18	㊦ ⑤・19	㊦ 6・20
完了期	<p>☐ごはん</p> <p>☐ポークカレー 豚肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,水煮大豆,バター 小麦粉,カレー粉 ヨーグルト,スキムミルク チーズ,ケチャップ 黒砂糖,塩</p> <p>☐新玉ねぎと パプリカのマリネ 新玉ねぎ,きゅうり 赤パプリカ,黄パプリカ 酢,砂糖,塩,オリーブ油</p>	<p>☐おにぎり</p> <p>☐鶏のてりやき 鶏肉,しょうゆ,酒 みりん,砂糖</p> <p>☐ほうれん草と えのきの梅和え ほうれん草,人参,えのき 梅干し,花かつお,しょうゆ</p> <p>☐みそ汁 もやし,人参,油あげ 大根,ねぎ,味噌</p>	<p>☐ごはん</p> <p>☐あじのかばやき丼 アジ,片栗粉 みつば,しょうゆ,酒 みりん,砂糖</p> <p>☐小松菜とキャベツの しらす和え 小松菜,キャベツ,人参 しらす干し,しょうゆ 酢,砂糖,塩</p> <p>☐すまし汁 生わかめ 酒,みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>☐おにぎり</p> <p>☐ミートボール 合挽きミンチ,おから 玉ねぎ,ひじき,豆乳 ケチャップ,砂糖,塩 片栗粉</p> <p>☐ポテトサラダ じゃが芋,人参,きゅうり りんご,酢 砂糖,塩</p> <p>☐コンソメスープ 玉ねぎ,人参,エリンギ 大根,コンソメ,塩</p>	<p>☐おにぎり</p> <p>☐チンジャオロース 牛肉,ビーマン,赤パプリカ 黄パプリカ 片栗粉,酒,しょうゆ,砂糖</p> <p>☐いろどりナムル ほうれん草,太もやし,人参 コーン,しょうゆ,ゴマ油</p> <p>☐春雨スープ 春雨,小松菜,玉ねぎ,人参 鶏ガラスープ,塩,ゴマ油</p>	<p>☐鶏南蛮うどん うどん,鶏肉,玉ねぎ,人参 白ねぎ,まいたけ,昆布,酒 みりん,しょうゆ,砂糖,塩</p> <p>☐ちんげん菜のお浸し ちんげん菜,春キャベツ 人参,しょうゆ</p>
後期	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐豚肉と野菜のあんかけ 豚肉,玉ねぎ,水煮大豆 じゃが芋,人参,黄パプリカ 片栗粉</p> <p>☐スティック野菜 きゅうり</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐鶏肉と野菜の煮物 鶏肉,ほうれん草,人参 えのき,じゃが芋</p> <p>☐スティック野菜 大根</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐タラの野菜あんかけ タラ,小松菜,春キャベツ 玉ねぎ,じゃが芋,片栗粉</p> <p>☐スティック野菜 人参</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐豆腐と野菜の煮物 豆腐,玉ねぎ,人参 じゃが芋,エリンギ,大根</p> <p>☐スティック野菜 きゅうり</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐牛肉の野菜あんかけ 牛肉,ビーマン,人参 ほうれん草,玉ねぎ 片栗粉</p> <p>☐スティック野菜 赤パプリカ,黄パプリカ</p>	<p>☐煮込みうどん うどん,鶏肉,玉ねぎ,人参 ちんげん菜,春キャベツ</p> <p>☐スティック野菜 さつま芋</p>
中期	<p>☐おかゆ</p> <p>☐ささみと野菜のあんかけ 鶏ささみ,玉ねぎ,じゃが芋 赤パプリカ,黄パプリカ 大根,片栗粉</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐鮭と野菜の煮物 鮭,ほうれん草,人参 大根,じゃが芋</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐タラの野菜あんかけ タラ,小松菜,春キャベツ 玉ねぎ,人参,じゃが芋 片栗粉</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐豆腐と野菜の煮物 豆腐,玉ねぎ,人参 じゃが芋,大根,きゅうり</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐カレイの野菜あんかけ カレイ,ビーマン,人参 赤パプリカ,黄パプリカ ほうれん草,玉ねぎ,片栗粉</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ,玉ねぎ,人参 ちんげん菜,春キャベツ さつま芋,片栗粉</p>
朝のおやつ	☐くだもの	☐赤ちゃんせんべい	☐くだもの	☐赤ちゃんせんべい	☐赤ちゃんせんべい	☐赤ちゃんせんべい
3時のおやつ 【完了食】	<p>☐お茶</p> <p>☐2色ういろ</p> <p>米粉,片栗粉 砂糖or黒砂糖or抹茶など</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐米粉ショートブレッド 米粉,きな粉,レーズン 砂糖,塩,サラダ油</p>	<p>☐牛乳</p> <p>☐米粉蒸しパン 米粉,ベーキングパウダー 砂糖,サラダ油,黒糖 レーズン,ジャムなど</p>	<p>☐牛乳</p> <p>☐ごはんせんべい 米,青のり ちりめんじゃこ,青じそ しょうゆなど</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐ふかし芋 さつま芋</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐ビスケットなど</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>☐お茶</p> <p>☐りんごのういろ</p> <p>米粉,片栗粉,りんご</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐オレンジ寒天 オレンジ,寒天,水</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐人参蒸しパン 米粉,ベーキングパウダー 人参</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐じゃごごはんの 軟飯おにぎり 米,ちりめんじゃこ</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐ふかし芋 さつま芋</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐赤ちゃんせんべい 果物など</p>

	㊦ 8・22	㊦ 9・23	㊦ 10・24	㊦ 11・25	㊦ 12・26	㊦ 13・27
完了期	<p>☐おにぎり</p> <p>☐肉じゃが 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ 人参,絹さや しょうゆ,酒,砂糖,みりん</p> <p>☐海そうサラダ 海そうサラダ,人参 きゅうり,黄パプリカ,大根 酢,砂糖,塩</p> <p>☐すまし汁 豆腐,まいたけ,ねぎ,酒 みりん,しょうゆ,塩</p>	<p>☐おにぎり</p> <p>☐さわらの塩焼き さわら,塩</p> <p>☐ごぼうサラダ ごぼう,人参,豆苗,ひじき シーチキン 酢,砂糖,塩</p> <p>☐みそ汁 春キャベツ,玉ねぎ,人参 油あげ,味噌</p>	<p>☐おにぎり</p> <p>☐厚あげDEチャンプル 豚肉,厚あげ,玉ねぎ,人参 ピーマン しょうゆ,塩</p> <p>☐春雨サラダ 春雨,太もやし,人参 きゅうり,酢,砂糖,塩</p> <p>☐中華スープ しめじ,玉ねぎ,コーン ちんげん菜 鶏ガラスープ,塩</p>	<p>☐おにぎり</p> <p>☐シチュー 鶏肉,シーチキン,じゃが芋 玉ねぎ,人参 バター,小麦粉,牛乳 スキムミルク,チーズ,塩</p> <p>☐蒸し野菜とくだもの かぶ,スナップえんどう 赤パプリカ,黄パプリカ オレンジ</p>	<p>☐ごはん</p> <p>☐マーボー豆腐 豚ミンチ,木綿豆腐,ねぎ 赤味噌,鶏ガラスープ しょうゆ,塩,片栗粉</p> <p>☐ほうれん草のお浸し ほうれん草,白菜,人参 コーン,しょうゆ</p>	<p>☐肉うどん うどん,牛肉,玉ねぎ,人参 しめじ,ねぎ,しょうゆ,酒 みりん,塩,砂糖,昆布</p> <p>☐小松菜のしらすサラダ 小松菜,春キャベツ 黄パプリカ,しらす干し 酢,しょうゆ,砂糖,塩</p>
後期	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐肉じゃが風煮 牛肉,じゃが芋,人参 玉ねぎ,まいたけ,豆腐</p> <p>☐スティック野菜 大根</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐タラの野菜あんかけ タラ,人参,ごぼう 春キャベツ,玉ねぎ さつま芋,片栗粉</p> <p>☐スティック野菜 人参</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐豚肉と野菜の煮物 豚肉,玉ねぎ,人参,しめじ コーン,ちんげん菜 ピーマン</p> <p>☐スティック野菜 きゅうり</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐鶏肉の野菜あんかけ 鶏肉,玉ねぎ,人参,かぶ 赤パプリカ,黄パプリカ 片栗粉</p> <p>☐スティック野菜 じゃが芋</p>	<p>☐軟飯おにぎり</p> <p>☐豆腐の野菜あんかけ 豆腐,豚ミンチ,人参 玉ねぎ,じゃが芋,白菜 ほうれん草,片栗粉</p> <p>☐スティック野菜 黄パプリカ</p>	<p>☐煮込みうどん うどん,牛肉,玉ねぎ 人参,しめじ,小松菜 春キャベツ</p> <p>☐スティック野菜 人参</p>
中期	<p>☐おかゆ</p> <p>☐肉じゃが風煮 豆腐,じゃが芋,人参 玉ねぎ,きゅうり,大根 黄パプリカ</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐タラの野菜あんかけ タラ,人参,さつま芋 春キャベツ,玉ねぎ 片栗粉</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐カレイと野菜の煮物 カレイ,玉ねぎ,人参 ちんげん菜,きゅうり ピーマン</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐ささみの野菜あんかけ 鶏ささみ,玉ねぎ,人参 かぶ,じゃが芋 赤パプリカ,黄パプリカ 片栗粉</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐豆腐の野菜あんかけ 豆腐,人参,玉ねぎ じゃが芋,白菜 ほうれん草,片栗粉</p>	<p>☐おかゆ</p> <p>☐しらすと野菜の煮物 鶏ささみ,玉ねぎ 人参,小松菜,黄パプリカ 春キャベツ</p>
朝のおやつ	☐くだもの	☐赤ちゃんせんべい	☐くだもの	☐赤ちゃんせんべい	☐赤ちゃんせんべい	☐赤ちゃんせんべい
3時のおやつ 【完了食】	<p>☐牛乳</p> <p>☐水ようかん あんこ,寒天 きび砂糖,塩</p>	<p>☐牛乳</p> <p>☐バナナケーキ 米粉,バナナ,砂糖 ベーキングパウダー サラダ油,豆乳,レーズン サラダ油,豆乳,レーズン</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐米粉蒸しパン 米粉,ベーキングパウダー サラダ油,砂糖,レーズン ジャムなど</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐豆ごはんのおにぎり 米,昆布,塩 えんどう豆</p>	<p>☐牛乳</p> <p>☐大学芋 さつま芋,油,砂糖,酢</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐おせんべいなど</p>
3時のおやつ 【後期】	<p>☐お茶</p> <p>☐りんごの寒天 りんご,寒天,水</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐バナナ蒸しパン バナナ,米粉 ベーキングパウダー</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐スティックパン 食パン</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐豆ごはんの軟飯おにぎり 米,昆布,えんどう豆</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐ふかし芋 さつま芋</p>	<p>☐お茶</p> <p>☐赤ちゃんせんべい 果物など</p>

- 🌸 どの食材も園で食べる前に必ずお家で試して下さいね。
- 🌸 展示食（事務所前のカウンターにあります）は、毎日見て帰って下さい。
- 🌸 一人ひとりの食べ方や量をみながら進めていきます。
- 🌸 食事の前や後には、手や口をきれいにし、心地よさを感じていきます。
- 🌸 食べ物に興味をもって、触れてみようとしたり、手づかみで食べようとしていきます。