



2021年 5月

# 5月 三歳未満児 献立表



東能代幼稚園・保育園

	月	火	水	木	金	土		
1週 6週	9:00 11:00 3:00	31 牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 サーモン照り焼き 切干煮 ブロッコリー・パプリカ フルーツ バナナ ずんだサンド お茶					1 牛乳・ビスケット ふりかけご飯・みそ汁 しゅうまい 春雨煮 ブロッコリー和え フルーツ 黄桃缶 お菓子 牛乳	<p><b>丈夫な体をつくる</b> <b>体に必要な栄養素</b></p> <p>①脳に必要な栄養素 脳の発達のためには脂肪の多い魚に多く含まれているDHAがおすすめです。学習能力や記憶力をアップさせます。また、脳をしっかり働かせるためには、脳の唯一のエネルギーとなる炭水化物などの糖質（穀類いも、果物）が必要です。</p> <p>②目に必要な栄養素 DHAが目の機能をアップさせ、ビタミンAには視力の低下を防ぐ働きがあります。また、ビタミンAには口や鼻、のどなどの粘膜を丈夫にし、風邪を防ぐ効果もあります。</p> <p>◎DHAの多い食品 まぐろ・鮭・鯛・さば さんま・あじ・ぶり うなぎの蒲焼きなど</p> <p>◎ビタミンAの多い食品 レバー類・南瓜・人参 ほうれん草・小松菜・卵黄 ちんげん菜・ブロッコリー 牛乳・チーズ・バター うなぎの蒲焼きなど</p>
2週	9:00 11:00 3:00	3 憲法記念日 	4 みどりの日 	5 こどもの日 	6 牛乳・米菓 中華ご飯・若竹汁 白身フライ 高野ひじき煮 コールスローサラダ フルーツ いちご ゼリー お茶	7 牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 ポークソテー ほうれん草揚げ入り たらこポテト フルーツ キウイ こしあんぱん 牛乳	8 牛乳・クッキー ごはん・みそ汁 スタミナ焼肉 枝豆たまご わかめトマト フルーツ みかん缶 お菓子 牛乳	
3週	9:00 11:00 3:00	10 牛乳・米菓 ご飯・オニオンスープ 松風焼き 焼き豚ビーフン キャベツカニカマ和え フルーツ バナナ 青菜おにぎり お茶	11 牛乳・ビスケット ご飯・鶏汁 さばのみそ焼き すき昆布煮 春雨サラダ フルーツ みかん缶 ジャムサンド 牛乳	12 牛乳・ビスケット ご飯 チキンカレー ツナたまご トマト胡瓜 フルーツ キウイ クリームスバ お茶	13 牛乳・クッキー ご飯・スープ 回鍋肉 がんもどきの子煮つけ ほうれん草めかぶ フルーツ オレンジ プリン お茶	14 牛乳・米菓 ふりかけご飯・みそ汁 メンチカツ 三色きんぴら スイートさつま フルーツ バナナ やきそば お茶	15 牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 鶏もも照り焼き ポテトサラダ ブロッコリー和え フルーツ 黄桃缶 お菓子 牛乳	
4週	9:00 11:00 3:00	17 牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 鶏肉りんご焼き 厚揚げの煮物 シルバーサラダ フルーツ バナナ ホットドック 牛乳	18 牛乳・米菓 混ぜ込みご飯・みそ汁 ハンバーグ マーボー豆腐 ミックスブロッコリー フルーツ キウイ ツナサンド 牛乳	19 牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 赤魚焼き 炒り鳥 パプリカほうれん草 フルーツ オレンジ 大学いも 牛乳・クッキー	20 牛乳・米菓 ごはん・スープ 豚肉パン粉焼き アスパラたまご キャベツコーン フルーツ バナナ ドーナツ 牛乳	21 牛乳・米菓 ご飯・みそ汁 親子煮 ジャーマンポテト しらすトマト フルーツ キウイ ワッフル 会議 お茶	22 牛乳・ビスケット ご飯・みそ汁 豚肉ねぎ焼き 大根きのこ煮 ナムル フルーツ パイン缶 お菓子 牛乳	
5週	9:00 11:00 3:00	24 牛乳・米菓 ご飯・スープ 鶏肉西京焼き ナポリタン キャベツしめじ和え フルーツ バナナ ヨーグルト お茶	25 牛乳・クッキー ご飯・みそ汁 ひれかつ きのこニラ玉 ツナほうれん草 フルーツ キウイ お誕生ケーキ 牛乳	26 牛乳・米菓 ご飯 シチュー ごま肉団子 パプリカブロッコリー フルーツ オレンジ 蒸しパン りんごジュース	27 牛乳・ビスケット ご飯・中華スープ ほっけみりん焼き 筑前煮 かぼちゃレーズン フルーツ バナナ チーズドック カルピス	28 牛乳・米菓 肉うどん ナゲット キャベツごま和え フルーツ キウイ おにぎり お茶	29 牛乳・米菓 ご飯・スープ タンドリーチキン 高野豆腐煮 大根サラダ フルーツ 黄桃缶 お菓子 牛乳	


※5月31日は左上です

		 昼食 			15時
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥 なめらかに すりつぶした状態	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥 舌でつぶせる固さ	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯 歯ぐきでつぶせる固さ	パクパク期 歯ぐきでつぶせる固さ
1	土		おかゆ・昆布だし 春雨野菜煮こみ ブロッコリー煮	おかゆ・すまし汁 しゅうまい 春雨煮 ブロッコリー和え・黄桃缶	お菓子 お茶
3	月	憲法記念日			
4	火	みどりの日			
5	水	こどもの日			
6	木		おかゆ・昆布だし ひじき野菜 キャベツ煮	おかゆ・若竹汁 カレイ煮 高野ひじき煮 キャベツ和え・いちご	ゼリー お茶
7	金		おかゆ・昆布だし 野菜煮こみ ほうれん草煮 じゃが芋煮	おかゆ・みそ汁 ポークソテー ほうれん草揚げ入り たらこポテト・キウイ	こしアンパン お茶
8	土		おかゆ・昆布だし 煮こみ野菜 トマト煮	おかゆ・みそ汁 焼肉 枝豆たまご わかめトマト・みかん缶	お菓子 お茶
10	月		おかゆ・昆布だし 野菜煮こみ 人参煮	おかゆ・みそ汁 松風焼き ピーマン キャベツ和え・バナナ	青菜おにぎり お茶
11	火		おかゆ・昆布だし 野菜煮 胡瓜春雨煮	おかゆ・スープ カレイみそ煮 すき昆布煮 春雨サラダ・みかん缶	ジャムサンド お茶
12	水		おかゆ・昆布だし 野菜煮 じゃが芋煮 トマト煮	おかゆ・みそ汁 肉じゃが風 野菜煮 トマト胡瓜・キウイ	クリームスパ お茶
13	木		おかゆ・昆布だし 野菜煮 ほうれん草煮 トマト煮	おかゆ・スープ 豚肉キャベツ焼き がんもの煮つけ ほうれん草めかぶ・オレンジ	プリン お茶
14	金		おかゆ・昆布だし 柔らか根菜煮 さつま芋煮	軟飯・みそ汁 肉だんご煮 柔らかきんぴら さつま芋煮・バナナ	焼きそば お茶
15	土		おかゆ・昆布だし じゃが芋煮こみ 大根煮	軟飯・みそ汁 鶏もも照り焼き ポテトサラダ・ブロッコリー和え 黄桃缶	お菓子 お茶

・献立の内容は変更になる場合もあります。

昼食

15時

					
		ゴックン期(5・6ヶ月) 重湯～全粥	モグモグ期(7・8ヶ月) 全粥	パクパク期(9～11ヶ月) 全粥～軟飯	パクパク期
		なめらかに すりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
17	月		おかゆ・みそ汁 ささみ煮 野菜煮 はるさめ・胡瓜煮	軟飯・みそ汁 鶏肉りんご焼き 厚揚げの煮物 シルバーサラダ・バナナ	ホットドック お茶
18	火		おかゆ・みそ汁 ささみ煮 野菜豆腐煮 ブロッコリー煮	軟飯・みそ汁 ハンバーグ マーボ豆腐 ミックスブロッコリー・キウイ	ツナサンド お茶
19	水		おかゆ・みそ汁 カレイ煮 人参きのこ煮 ほうれん草煮	軟飯・みそ汁 赤魚焼き 炒り鳥 パプリカほうれん草・オレンジ	大学芋 お茶
20	木		おかゆ・スープ 洋風ささみ煮込み アスパラ煮 キャベツ煮	軟飯・スープ 豚肉パン粉焼き アスパラたまご キャベツコーン・バナナ	ドーナツ お茶
21	金		おかゆ・みそ汁 和風煮 じゃが芋煮 しらすトマト煮	軟飯・みそ汁 親子煮 ジャーマンポテト しらすトマト・キウイ	ワッフル お茶
22	土		おかゆ・スープ ささみ煮 大根きのこ煮 野菜煮	軟飯・みそ汁 豚肉ねぎ焼き 大根きのこ煮 ナムル・パイン缶	お菓子 お茶
24	月		おかゆ・スープ 野菜ささみ煮 スパゲティー キャベツ煮	軟飯・スープ 鶏肉西京焼き ナポリタン キャベツしめじ・バナナ	ヨーグルト お茶
25	火		おかゆ・みそ汁 ささみ煮 きのこ野菜煮こみ ほうれん草煮	軟飯・みそ汁 肉だんご きのこ野菜煮 ほうれん草・キウイ	お誕生ケーキ お茶
26	水		おかゆ・スープ 和風ささみ煮 パプリカブロッコリー煮	軟飯・スープ 肉じゃが風 ごま肉だんご パプリカブロッコリー・オレンジ	蒸しパン りんごジュース
27	木		おかゆ・スープ かれい煮 やさい煮 かぼちゃ煮・バナナ	軟飯・中華スープ ほっけみりん焼き 筑前煮 かぼちゃレーズン・バナナ	チーズドック お茶
28	金		だしうどん 玉ねぎささみ煮 人参煮 キャベツ煮	肉うどん 和風肉だんご キャベツごま和え キウイ	おにぎり お茶
29	土		おかゆ・スープ 洋風ささみ煮 高野人参煮 大根煮	軟飯・スープ タンドリー風鶏肉 高野豆腐煮 大根サラダ・桃缶	お菓子 お茶
31	月		おかゆ・みそ汁 かれい煮 切り干し煮 ブロッコリーパプリカ煮	軟飯・みそ汁 サーモン照り焼き 切り干し煮 ブロッコリーパプリカ・バナナ	ずんだサンド お茶