5月 幼児食献立表

令和8年　　※午前おやつ(1～2歳児)　午後おやつ(1～5歳児)

育心こども園
栄養士　照屋恵美

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品) 赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	金	りんご	ご飯		白米	
			ミートローフ	豚ミンチ		玉ねぎ 人参 ピーマン
			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト
			コーンクリームスープ		じゃが芋	コーン 玉ねぎ
		午後おやつ	こいのぼりバーム		バームクーヘン チョコ	
			牛乳	牛乳		
2	土	パイン	パセリチャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 コーン
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
		午後おやつ	ミニドーナツ	チーズ	ドーナツ	
			チーズ 牛乳	牛乳		
7	木	オレンジ	ご飯		白米	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト
			パパイヤイリチー	ツナ缶 厚揚げ		パパイヤ 人参 にら
			ソーメン汁		ソーメン	ねぎ
		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖	
			牛乳	牛乳		
8	金	バナナ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 ピーマン
			キャベツサラダ			キャベツ 胡瓜 コーン
			卵スープ	卵		ねぎ
		午後おやつ	ゴーヤーケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー
			牛乳	牛乳		≪ゴーヤーの日≫
9	土	パイン	親子どんぶり	鶏肉 卵	白米	人参 玉ねぎ かいわれ
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 コーン
			冬瓜のみそ汁	ワカメ		大根 ねぎ
		午後おやつ	黒棒 バナナ		黒棒	バナナ
			牛乳	牛乳		
11	月	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参
			ブロッコリーあえ	ツナ缶		ブロッコリー コーン
			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖	
			牛乳	牛乳		
12	火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			揚げ魚のみそダレかけ	白身魚		
			人参しりしり	ツナ缶		人参 玉ねぎ 小松菜
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	フルーツinゼリー		ゼリーの素	みかん缶 パイン缶
			クラッカー		クラッカー	
13	水	パイン	ご飯		白米	
			豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ ブロッコリー
			春雨サラダ	ちくわ	春雨	胡瓜 コーン
			冬瓜としめじのみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ
		午後おやつ	チーズスコーン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖	
			牛乳	牛乳		
14	木	りんご	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン
			フレンチサラダ			キャベツ 胡瓜 パイン 人参
			卵スープ	卵		ねぎ
		午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米	
			焼きちくわ	ちくわ		
15	金	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
			鮭のオーロラソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト
			小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶	ごまドレ	小松菜 人参
			白菜のみそ汁			白菜 えのき茸 ねぎ
		午後おやつ	ジャムパン		食パン バター ジャム	
			牛乳	牛乳		
16	土	パイン	ジューシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら
			胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜
			豚汁	豚肉		大根 人参 小松菜
		午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ
18	月	ヨーグルトあえ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
			ヨーグルトあえ	ヨーグルト		バナナ みかん缶
			クリームスープ	ベーコン 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ
		午後おやつ	オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖	
			牛乳	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー	

日	曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品) 赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
19	火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米	
			魚のチーズマヨ焼き	白身魚 チーズ	マヨネーズ	ブロッコリー
			大根と人参のきんぴら	油揚げ		大根 人参
			白菜のみそ汁			白菜 しめじ ねぎ
		午後おやつ	さつま芋スティック		さつま芋 砂糖	
			牛乳	牛乳		
20	水	りんご	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参
			南瓜の煮物			南瓜
		午後おやつ	みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油	
			小魚	小魚		
21	木		お弁当会			
		午後おやつ	小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油	
			牛乳	牛乳		
22	金	オレンジ	雑穀米ご飯		白米 雑穀米	
			揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー
			かみかみあえ	しらす		人参 胡瓜 キャベツ
			なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ
		午後おやつ	オレンジトースト		食パン バター ママレードジャム	
			牛乳	牛乳		
23	土	バナナ	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 にら
			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			鶏汁	鶏肉		大根 ごぼう 人参 ねぎ
		午後おやつ	芋かりんとう		かりんとう	
			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳		
25	月	パイン	ご飯		白米	
			豚肉のブラウンシチュー	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ピーマン
			白菜サラダ	ツナ缶		白菜 トマト
			ワカメスープ	ワカメ		長ネギ
		午後おやつ	プリン	プリン		
			クラッカー		クラッカー	
26	火	りんご	あんかけ焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ にら
			ポテトフライ		フライドポテト	
			ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
		午後おやつ	鮭おにぎり	鮭	白米	
			胡瓜スティック			胡瓜
27	水	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
			サバの竜田揚げ	サバ		トマト
			クーブイリチー	昆布 豚肉	糸こんにゃく	人参 にら
			冬瓜のみそ汁	油揚げ		冬瓜 油揚げ ねぎ
		午後おやつ	りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご
			牛乳	牛乳		
28	木	バナナ	ご飯		白米	
			タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン
			アーサ汁	アーサ		えのき
		午後おやつ	バースディケーキ		ケーキ	
			野菜ジュース			野菜ジュース
29	金	オレンジ	ごはん		白米	
			豆腐つくね	木綿豆腐 豚ミンチ	マヨネーズ	トマト
			ひじき炒め	ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 にら
			白菜のみそ汁			白菜 椎茸 ねぎ
		午後おやつ	ハムチーズサンド	ハム チーズ	食パン マヨネーズ	
			牛乳	牛乳		
30	土	パイン	豚丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ
			和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			ワカメと豆腐のみそ汁	絹豆腐 ワカメ		
		午後おやつ	はちや棒		はちや棒	
			バナナ 牛乳	牛乳		バナナ

※ 4日(土)みどりの日でお休みです。
※ 5日(月)こどもの日でお休みです。
※ 6日(火)振替休日でお休みです。
※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。

5月　離乳食　献立表

令和8年

育心こども園

日	曜日	初期（ごっくん期）5～6ヶ月　ヨーグルト状（ペースト） 中期（もぐもぐ期）7～9ヶ月　豆腐の固さ（マッシュ） 後期（かみかみ期）10ヶ月～12ヶ月　バナナの固さ（柔らかく刻む）		果物	おやつ（3回食から）
1	金	初期	つぶし粥　野菜ペースト　トマトマッシュ　オニオンスープ	りんご果汁	ササミおじや 野菜スープ
		中期	全粥　ささみと野菜のつぶし煮　トマトつぶしサラダ　オニオンスープ	煮りんご	
		後期	軟飯　ささみの野菜煮　トマトサラダ　オニオンスープ		
2	土	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや ほうれん草スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　南瓜のつぶし煮　大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　南瓜の煮物　大根のみそ汁		
7	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　豆腐のすり流し　すましスープ	オレンジ果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　豆腐のつぶし煮　つぶしソーメン汁	オレンジ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　豆腐のいり煮　ソーメン汁		
8	金	初期	つぶし粥　シチューペースト　サラダマッシュ　小松菜スープ	バナナ果汁	ササミおじや キャベツスープ
		中期	全粥　つぶしシチュー　つぶしサラダ　小松菜スープ	バナナ	
		後期	軟飯　シチュー　サラダ　小松菜スープ		
9	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　さつま芋ペースト　冬瓜スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　さつま芋つぶし煮　冬瓜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　さつま芋の煮物　冬瓜のみそ汁		
11	月	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　ブロッコリーあえマッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　ブロッコリーつぶしあえ　豆腐のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　ブロッコリーあえ　豆腐のみそ汁		
12	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　人参煮物マッシュ　すましスープ	バナナ果汁	ツナおじや 小松菜スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　人参つぶし煮　ゆし豆腐	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　人参しりしり煮　ゆし豆腐		
13	水	初期	つぶし粥　豆腐と野菜ペースト　さつま芋マッシュ　冬瓜スープ	バナナ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　さつま芋つぶし煮　冬瓜のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　さつま芋の煮物　冬瓜のみそ汁		
14	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　キャベツサラダマッシュ　オニオンスープ	りんご果汁	鶏粥 野菜スープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　キャベツつぶしサラダ　オニオンスープ	煮りんご	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　キャベツサラダ　オニオンスープ		
15	金	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　小松菜の白和えマッシュ　白菜スープ	オレンジ果汁	ツナおじや 小松菜スープ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　小松菜のつぶし白和え　白菜のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　小松菜の和え物　白菜のみそ汁		
16	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　南瓜ペースト　大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 野菜スープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　南瓜の煮物　大根のみそ汁	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　南瓜の煮物　大根のみそ汁		
18	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　煮奴　じゃが芋スープ	バナナ果汁	トマトおじや 南瓜スープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　煮奴　じゃが芋スープ	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　煮奴　じゃが芋スープ		
19	火	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　大根と人参煮ペースト　白菜スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや 大根スープ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　大根と人参のつぶしきんぴら　白菜スープ	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　大根と人参のきんぴら　白菜スープ		
20	水	初期	つぶし粥　野菜ペースト　人参と豆腐のすり流し　すましスープ	りんご果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　人参と豆腐のつぶし煮　つぶしうどん汁	煮りんご	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　人参いり豆腐　うどん汁		
21	木	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　大根煮ペースト　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　大根のつぶし煮　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　魚の野菜煮　大根の煮物　豆腐のすまし汁		
22	金	初期	つぶし粥　魚と野菜のすり流し　和え物マッシュ　豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	豆腐パンケーキ
		中期	全粥　魚と野菜のつぶし煮　つぶし和え物　豆腐のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　魚の煮つけ　和え物　豆腐のみそ汁		
23	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ポテトマッシュ　大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　ポテトつぶしサラダ　大根のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　ポテトサラダ　大根のすまし汁		
25	月	初期	つぶし粥　野菜ペースト　白菜サラダマッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	さつま芋おじや 野菜スープ
		中期	全粥　ささみと野菜のつぶし煮　白菜つぶしサラダ　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　ささみの野菜煮　白菜サラダ　豆腐のすまし汁		
26	火	初期	つぶし粥　野菜ペースト　さつま芋マッシュ　豆腐のすり流し汁	りんご果汁	鮭おじや 野菜スープ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　さつま芋つぶし煮　豆腐のすまし汁	煮りんご	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　さつま芋の煮物　豆腐のすまし汁		
27	水	初期	つぶし粥　白身魚と野菜のすり流し　南瓜ペースト　冬瓜スープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥　白身魚と野菜のつぶし煮　南瓜煮物　冬瓜のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　白身魚の野菜煮　南瓜の煮物　冬瓜のみそ汁		
28	木	初期	つぶし粥　野菜ペースト　南瓜煮マッシュ　豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ
		中期	全粥　鶏肉と野菜のつぶし煮　南瓜つぶし煮　豆腐のすまし汁	バナナ	
		後期	軟飯　鶏肉の野菜煮　南瓜煮　豆腐のすまし汁		
29	金	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　南瓜ペースト　白菜スープ	オレンジ果汁	トマト粥 豆腐のすまし汁
		中期	全粥　豆腐のつぶし煮　南瓜煮物　白菜のみそ汁	オレンジ	
		後期	軟飯　豆腐の煮物　南瓜の煮物　白菜のみそ汁		
30	土	初期	つぶし粥　豆腐と野菜のすり流し　ポテトサラダマッシュ　オニオンスープ	バナナ果汁	おじや 野菜スープ
		中期	全粥　豆腐と野菜のつぶし煮　つぶしポテトサラダ　オニオンスープ	バナナ	
		後期	軟飯　豆腐の野菜煮　ポテトサラダ　オニオンスープ		

※　4日（月）みどりの日でお休みです。
※　5日（月）こどもの日でお休みです。
※　6日（火）振替休日でお休みです。
※　食材の都合により献立を変更することがあります。