

# 5月 幼児食 献立表

美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和8年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	果物	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)					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	ごはん	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	19	火	バナナ	玄米ごはん	白身魚 チーズ	白米 玄米	マヨネーズ	ブロッコリー		
			ミートローフ	野菜サラダ	コーンクリームスープ	じゃが芋				コーン 玉ねぎ	魚のチーズマヨ焼き	大根と人参のきんぴら	白菜のみそ汁	油揚げ	大根 人参	ねぎ
			こいのぼりパーム	牛乳	パームケーキ	チョコ					さつま芋スティック	牛乳	さつま芋 砂糖			
			牛乳	牛乳												
2	土	パイナップル	パセリチャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 コーン	20	水	りんご	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖繩そば	ねぎ			
			胡瓜の和え物	ツナ缶	油揚げ	胡瓜 人参				大根の和え物	ツナ缶	切干大根 胡瓜 人参				
			冬瓜のみそ汁			大根 ねぎ						南瓜の煮物		南瓜		
			ミニドーナツ	チーズ 牛乳	ドーナツ					みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油				
7	木	オレンジ	ごはん	きびなご	白米	トマト	21	木	お弁当会							
			きびなごの唐揚げ	ツナ缶 厚揚げ	パパイアイチー	ソーメン汁			ソーメン	ねぎ						
			くずもち	きなこ	牛乳	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 ビーマン	22	金	オレンジ	雑穀米ごはん	揚げ魚のソースあえ	白身魚	白米 雑穀米	ブロッコリー		
			キャベツサラダ	卵	ねぎ	キャベツ 胡瓜 コーン				かみかみあえ	しらす	人参 胡瓜 キャベツ				
			卵スープ							なめこ汁	絹豆腐	なめこ ねぎ				
			ゴヤーケーキ	牛乳	牛乳	ケーキMIX 砂糖 パター				ゴヤー	オレンジトースト	牛乳	食パン パター ママレードジャム			
9	土	パイナップル	親子どんぶり	鶏肉 卵	白米	人参 玉ねぎ かいわれ	23	土	バナナ	炊き込みごはん	ひじき ツナ缶	白米	人参 にはら			
			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	胡瓜 人参				
			黒棒 パナナ	牛乳	牛乳	黒棒				バナナ						
11	月	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参	25	月	パイナップル	ごはん	豚肉のブラウンシチュー	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン			
			ブロッコリーあえ	ツナ缶	ブロッコリー コーン	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	ワカメスープ				ワカメ	長ネギ					
			ホットケーキ	牛乳	牛乳	ケーキMIX 砂糖				プリン	プリン					
12	火	バナナ	玄米ごはん	白身魚	白米 玄米	玉ねぎ 人参 小松菜	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 にはら			
			揚げ魚のみそダレかけ	ツナ缶	人参 玉ねぎ 小松菜	ポテトフライ				フライドポテト	ねぎ					
			人参しりしり	ゆし豆腐	ゆし豆腐	ゆし豆腐				ゆし豆腐						
			フルーツinゼリー	クラッカー	ゼリーの素	みかん缶				パン缶						
13	水	パイナップル	ごはん	豚肉の生姜焼き	豚肉	玉ねぎ ブロッコリー	27	水	オレンジ	麦ごはん	サバの竜田揚げ	サバ	白米 押し麦			
			春雨サラダ	ちくわ	春雨	胡瓜 コーン				クープイリチー	昆布 豚肉	糸こんにやく	人参 にはら			
			冬瓜としめじのみそ汁			冬瓜 しめじ ねぎ				冬瓜のみそ汁	油揚げ	冬瓜 油揚げ ねぎ				
			チーズスコーン	牛乳	牛乳	ケーキMIX 砂糖				りんごケーキ	牛乳	牛乳	ケーキMIX パター 砂糖			
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 ビーマン	28	木	バナナ	ごはん	タンダーチキン	鶏肉 ヨーグルト	白米			
			フレンチサラダ	卵	ねぎ	キャベツ 胡瓜 人参				南瓜サラダ	チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			
			卵スープ							アーサ汁	アーサ	えのき				
			ワカメおにぎり	焼きちくわ	ワカメ	白米				野菜ジュース		野菜ジュース				
15	金	オレンジ	ごはん	鮭のオーロラスソース焼き	鮭	マヨネーズ	トマト	29	金	オレンジ	ごはん	豆腐つくね	木綿豆腐 豚ミンチ	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	ひじき炒め				ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 にはら			
			白菜のみそ汁			白菜 えのき草 ねぎ	白菜のみそ汁					白菜 椎茸 ねぎ				
			ジャムパン	牛乳	牛乳	食パン パター ジャム	ハムチーズサンド				ハム チーズ	食パン マヨネーズ				
16	土	パイナップル	ジュシー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にはら	30	土	パイナップル	豚丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ			
			胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ	胡瓜	和え物				ツナ缶	胡瓜 人参					
			豚汁	豚肉	大根 人参 小松菜	ワカメと豆腐のみそ汁				絹豆腐 ワカメ						
			動物ビスケット	バナナ 牛乳	牛乳	バナナ				はちや棒	バナナ 牛乳	牛乳	バナナ			
18	月	ヨーグルト	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト	30	土	※ 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食で対応いたします。							
			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										
			オートミールクッキー	牛乳	牛乳	バター オートミール 砂糖										

# 5月 離乳食 献立表

令和8年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)		果物	おやつ (3回食から)
		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)		
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。
- ※ 念のため都合により献立を変更することがあります。



※ 良材の都合により献立を変更することがあります。