



# 5月 予定献立表(幼児)



## えがお保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の主な食材			午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の 主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を調えるもの		
20 月	山菜きつねうどん 蒸し鶏のさっぱり和え バナナ	油揚げ 鶏肉	うどん	山菜・大根・長ねぎ 人参・キャベツ バナナ	せんべい・牛乳 しらすおにぎり 牛乳	米・しらす・ゴマ
7 21 火	ごはん・みそ汁 鶏肉のゴマ照り焼き・ブロッコリー ひじきともやしの和え物	油揚げ 鶏肉 ひじき	米	キャベツ ブロッコリー もやし・キャベツ・きゅうり	クッキー・牛乳 お好み焼き 牛乳	鶏挽肉・キャベツ 長ねぎ・小麦粉
8 22 水	ごはん・すまし汁 魚のみそ煮 大根のツナゴマ和え	麩 魚(サワラ) ツナ	米	小松菜 ごぼう 大根・人参・とうみょう	せんべい・牛乳 かぼちゃ蒸しパン 牛乳	小麦粉・かぼちゃ
9 木	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ りんご	牛挽肉・豚挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レーズン りんご	クッキー・牛乳 おかかおにぎり・そら豆 牛乳	米・かつお節 そら豆
23 木 誕生会	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ りんご	牛挽肉・豚挽肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レーズン りんご	クッキー・牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	小麦粉・ホイップ バナナ・もも
10 24 金	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根煮	豚肉 油揚げ	米	白菜・えのき 玉ねぎ・ニラ 切干大根・人参・椎茸・インゲン	せんべい・牛乳 オレンジゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
11 25 土	鶏南蛮うどん インゲンとしめじのゴマ和え オレンジ	鶏肉 ツナ	うどん	玉ねぎ・人参・小松菜 インゲン・しめじ・人参 オレンジ	クッキー・牛乳 ゆかりおにぎり 牛乳	米・ゆかり
13 27 月	ごはん・みそ汁 筑前煮 青菜の納豆和え	鶏肉 納豆	米	ニラ・キャベツ 大根・竹の子・ごぼう・絹さや 小松菜・人参	せんべい・牛乳 じゃがもち 牛乳	じゃがいも・片栗粉
14 28 火	肉うどん もやしのゴマ和え グレープフルーツ	豚肉 ワカメ	うどん	玉ねぎ・椎茸 もやし・人参 グレープフルーツ	クッキー・牛乳 わかめおにぎり 牛乳	米・ワカメ
15 29 水	ごはん・中華スープ 麻婆豆腐 中華風サラダ	ワカメ 豆腐・鶏挽肉	米	コーン 長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・小ネギ ナス・きゅうり・玉ねぎ・トマト	せんべい・牛乳 小倉トースト 牛乳	食パン・あんこ
16 30 木	ごはん・みそ汁 アジの塩焼き・和え物 里芋とひじきの煮物	魚(アジ) ひじき・豚挽肉	米 里芋	なめこ・大根 オクラ・きゅうり 人参・インゲン	せんべい・牛乳 セサミクッキー 牛乳	小麦粉・ゴマ
17 31 金	野菜たっぷりキーマカレー もやしサラダ オレンジ	鶏挽肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・人参・ナス・グリーンピース もやし・水菜・人参・キクラゲ オレンジ	クッキー・牛乳 りんごゼリー・せんべい 牛乳	ゼリーの素 せんべい
18 土	ごはん・みそ汁 鶏肉と大根の煮物 青菜の磯和え	油揚げ 鶏肉	米・里芋	大根・人参・椎茸・長ねぎ 人参・小松菜	せんべい・牛乳 キャロットサブレ 牛乳	小麦粉・人参

★太枠で囲まれている16日(木)・30日(木)は、旬の食材の日です。給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	484kcal(475)	17.7g(15.4)
3~5歳児	562kcal(510)	20.6g(19.1)

※カッコ内の数値は、基準値です。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子と飲み物がつきます。



# 5月 予定献立表(離乳)



## えがお保育園

日付 曜日	離乳初期 5~6ヶ月頃		離乳中期 7~8ヶ月頃		離乳後期 9~11ヶ月頃		準備食 12~18ヶ月頃		
	滑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		歯ぐきでかめる固さ		
	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
20 月	つぶし粥	やわらか煮込みうどん	やわらか粥	煮込みうどん	お粥	牛乳	山菜うどん	しらすおにぎり	
	しらすと野菜のつぶし煮 (しらす・キャベツ・玉ねぎ・人参)	(鶏挽肉・大根・長ねぎ・人参) バナナ	みそ汁(キャベツ) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・玉ねぎ・ほうれん草・人参)	(鶏挽肉・大根・長ねぎ・人参) バナナ	みそ汁(キャベツ) しらすと野菜の煮物 (しらす・玉ねぎ・ほうれん草・人参)	せんべい	(うどん・山菜・大根・長ネギ) 蒸し鶏のさっぱり和え・バナナ (鶏肉・人参・キャベツ)	(米・しらす・ゴマ) 牛乳	
7 21 火	つぶし粥	やわらか粥	やわらかひじき粥	お粥	ひじき粥	牛乳	ごはん・みそ汁(麩・キャベツ)	お好み焼き	
	野菜のつぶし煮 (じゃがいも・ブロッコリー・人参)	みそ汁(キャベツ) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・ブロッコリー・もやし・人参)	スープ(人参・絹さや) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・キャベツ・長ねぎ・じゃがいも)	みそ汁(キャベツ) しらすと野菜の煮物 (しらす・ブロッコリー・もやし・人参)	スープ(人参・絹さや) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・キャベツ・長ねぎ・じゃがいも)	せんべい	鶏肉のゴマ照り焼き・ブロッコリー ひじきともやしの和え物 (ひじき・もやし・キャベツ・きゅうり)	(鶏挽肉・キャベツ・ 長ねぎ・小麦粉) 牛乳	
8 22 水	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	牛乳	ごはん・すまし汁(麩・小松菜)	かぼちゃ蒸しパン	
	豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・人参・小松菜・かぼちゃ)	すまし汁(小松菜) 白身魚と大根のやわらか煮 (魚(タラ)・大根・人参・とうみょう)	みそ汁(かぼちゃ) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・インゲン・玉ねぎ・人参)	すまし汁(小松菜) 白身魚と大根の煮物 (魚(タラ)・大根・人参・とうみょう)	みそ汁(かぼちゃ) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・インゲン・玉ねぎ・人参)	せんべい	魚のみそ煮(魚(サワラ)・ごぼう) 大根のゴマ和え (大根・人参・とうみょう)	(かぼちゃ・蒸しパン) 牛乳	
9 木	つぶし粥	やわらか洋風にゆめん	やわらかおおか粥	洋風にゆめん	おおか粥	牛乳	スパゲティナポリタン風	おかかおにぎり・そら豆	
	しらすと野菜のマッシュ (しらす・玉ねぎ・人参・ ほうれん草)	(そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ) りんご	みそ汁(ほうれん草) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・ピーマン・玉ねぎ・人参)	(そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ) りんご	みそ汁(ほうれん草) しらすと野菜の煮物 (しらす・ピーマン・玉ねぎ・人参)	せんべい	(スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン) かぼちゃサラダ風・りんご (かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レース)	(米・かつお節・そら豆) 牛乳	
23 木	つぶし粥	やわらか洋風にゆめん	やわらかおおか粥	洋風にゆめん	おおか粥	牛乳	スパゲティナポリタン風	誕生日ケーキ	
	しらすと野菜のマッシュ (しらす・玉ねぎ・人参・ ほうれん草)	(そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ) りんご	みそ汁(ほうれん草) しらすと野菜のやわらか煮 (しらす・ピーマン・玉ねぎ・人参)	(そうめん・鶏挽肉・玉ねぎ・ 人参・かぼちゃ) りんご	みそ汁(ほうれん草) しらすと野菜の煮物 (しらす・ピーマン・玉ねぎ・人参)	せんべい	(スパゲティ・鶏挽肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ピーマン) かぼちゃサラダ風・りんご (かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうり・レース)	(バナナ・もも・ 小麦粉)	
10 24 金	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	牛乳	ごはん・みそ汁(白菜・えのき)	オレンジゼリー	
	野菜のつぶし煮 (白菜・玉ねぎ・ニラ・人参)	スープ(白菜) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	みそ汁(えのき・麩) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・切干大根・インゲン・人参)	スープ(白菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ・人参)	みそ汁(えのき・麩) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・切干大根・インゲン・人参)	せんべい	肉野菜炒め(鶏挽肉・玉ねぎ・ニラ) 切干大根煮 (切干大根・人参・椎茸・インゲン)	せんべい 牛乳	
11 25 土	つぶし粥	やわらか煮込みうどん	やわらかゆかり粥	煮込みうどん	ゆかり粥	牛乳	鶏南蛮うどん	ゆかりおにぎり	
	しらすとじゃがいものマッシュ (しらす・じゃがいも・ 人参・玉ねぎ)	(鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜) オレンジ	みそ汁(インゲン) しらすとじゃがいものやわらか煮 (しらす・じゃがいも・人参・玉ねぎ)	(鶏挽肉・玉ねぎ・人参・小松菜) オレンジ	みそ汁(インゲン) しらすとじゃがいもの煮物 (しらす・じゃがいも・人参・玉ねぎ)	せんべい	(うどん・鶏肉・玉ねぎ・人参・小松菜) インゲンとしめじのゴマ和え・オレンジ (インゲン・しめじ・人参)	(米・ゆかり) 牛乳	
13 27 月	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	牛乳	ごはん・みそ汁(ニラ・キャベツ)	じゃがもち	
	野菜のマッシュ (じゃがいも・キャベツ・大根)	みそ汁(ニラ・キャベツ) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・大根・人参・絹さや)	スープ(じゃがいも) 納豆と青菜のやわらか煮 (納豆・小松菜・人参・玉ねぎ)	みそ汁(ニラ・キャベツ) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・大根・人参・絹さや)	スープ(じゃがいも) 納豆と青菜の煮物 (納豆・小松菜・人参・玉ねぎ)	せんべい	筑前煮・青菜の納豆和え (鶏肉・大根・竹の子・ごぼう・絹さや) (納豆・小松菜・納豆)	(じゃがいも・片栗粉) 牛乳	
14 28 火	つぶし粥	やわらか煮込みうどん	やわらかわかめ粥	煮込みうどん	わかめ粥	牛乳	肉うどん	わかめおにぎり	
	野菜のつぶし煮 (人参・インゲン・白菜)	(鶏挽肉・玉ねぎ・人参・インゲン) バナナ	みそ汁(里芋) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・もやし・人参・白菜)	(鶏挽肉・玉ねぎ・人参・インゲン) バナナ	みそ汁(里芋) 白身魚と野菜の煮物 (魚(タラ)・もやし・人参・白菜)	せんべい	(うどん・豚肉・玉ねぎ・椎茸) もやしのゴマ和え・グレープフルーツ (ワカメ・もやし・人参)	(米・ワカメ) 牛乳	
15 29 水	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	牛乳	ごはん・中華スープ(ワカメ・コーン)	小倉トースト	
	豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・玉ねぎ・人参・小松菜)	スープ(ワカメ・コーン) 豆腐と野菜のやわらか煮 (豆腐・玉ねぎ・小ネギ・人参)	みそ汁(小松菜) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏挽肉・ナス・きゅうり・トマト)	スープ(ワカメ・コーン) 豆腐と野菜の煮物 (豆腐・玉ねぎ・小ネギ・人参)	みそ汁(小松菜) 挽肉と野菜の煮物 (鶏挽肉・ナス・きゅうり・トマト)	せんべい	麻婆豆腐・ナスとトマトのサラダ風 (豆腐・鶏挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・椎茸・小ネギ) (ナス・きゅうり・玉ねぎ・トマト)	(食パン・あんこ) 牛乳	
16 30 木	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	牛乳	ごはん・みそ汁(なめこ・大根)	セサミクッキー	
	野菜のマッシュ (大根・キャベツ・インゲン)	みそ汁(大根) 白身魚とキャベツのやわらか煮 (魚(タラ)・オクラ・きゅうり・キャベツ)	スープ(人参・絹さや) 里芋とひじきのやわらか煮 (鶏挽肉・里芋・ひじき・インゲン)	みそ汁(大根) 白身魚とキャベツの煮物 (魚(タラ)・オクラ・きゅうり・キャベツ)	スープ(人参・絹さや) 里芋とひじきの煮物 (鶏挽肉・里芋・ひじき・インゲン)	せんべい	アジの塩焼き・和え物(オクラ・きゅうり) 里芋とひじきの煮物 (ひじき・里芋・人参・インゲン)	(小麦粉・ゴマ)	
17 31 金	つぶし粥	やわらか粥	やわらか粥	お粥	お粥	牛乳	そばあんかけ丼・みそ汁(わかめ・じゃがいも)	りんごゼリー	
	豆腐と野菜のつぶし煮 (豆腐・じゃがいも・人参)	やわらか具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ナス・ グリーンピース)・オレンジ	みそ汁(じゃがいも) 豆腐ともやしのやわらか煮 (豆腐・もやし・水菜・人参)	具だくさんスープ (鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ナス・ グリーンピース)・オレンジ	みそ汁(じゃがいも) 豆腐ともやしの煮物 (豆腐・もやし・水菜・人参)	せんべい	(鶏挽肉・玉ねぎ・人参・ナス・ もやしのサラダ風・オレンジ (もやし・人参・水菜・キクラゲ)	せんべい 牛乳	
18 土	つぶし粥	やわらか粥	きやわらかヤロット粥	お粥	キャロット粥	牛乳	ごはん・みそ汁(麩・里芋)	キャロットサブレ	
	しらすと野菜のマッシュ (しらす・玉ねぎ・人参・ かぼちゃ)	みそ汁(里芋) 挽肉と大根のやわらか煮 (鶏挽肉・大根・キャベツ・椎茸)	スープ(かぼちゃ) しらすと青菜のやわらか煮 (しらす・小松菜・玉ねぎ・人参)	みそ汁(里芋) 挽肉と大根の煮物 (鶏挽肉・大根・キャベツ・椎茸)	スープ(かぼちゃ) しらすと青菜の煮物 (しらす・小松菜・玉ねぎ・人参)	せんべい	鶏肉と大根の煮物 (鶏肉・大根・人参・椎茸・長ねぎ) 青菜の磯和え(人参・小松菜)	(小麦粉・人参) 牛乳	

午前おやつは、まんまるソフトせんべい、ふわふわソフトせんべい、ソフトな塩せん、ソフトな小魚せんを日替わりで用意します。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。