

## 給食献立表

令和8年5月		離乳後期		美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉にな	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1	金	トマトのリゾット きゅうりと人参の煮物 キャベツとたまねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	じゃがいものミルク煮 麦茶	とりむね パルメザンチーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう じゃがいも	たまねぎ トマト きゅうり にんじん キャベツ
2	土	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 たまねぎと青菜の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらすチーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト しらす パルメザンチーズ	こめ かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな わかめ
7	木	軟飯 白身魚の煮付 キャベツと人参の煮物 わかめと小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	食パンとヨーグルト 麦茶	かれい ヨーグルト	こめ かたくりこ しょくぱ ん さとう	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな わかめ バナナ
8	金	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 チンゲン菜とにんじんの煮物 こまつなとたまねぎのスープ バナナ 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ	キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ こまつな バナナ
9	土	軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 人参とたまねぎの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ さとう	はくさい にんじん たまねぎ わかめ
11	月	軟飯 鮭の煮付 さつま芋と人参の煮物 白菜と小松菜のすまし汁 バナナ 麦茶	トマト煮込みうどん 麦茶	さけ	こめ かたくりこ さつま いも うどん	たまねぎ にんじん はくさい こまつな バナナ トマト
12	火	軟飯 鶏ひき肉と豆腐の煮物 キャベツとかぼちゃの煮物 人参と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	食パン バナナ 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう しょくぱん	かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ バナナ
13	水	食パンスティック 鶏ひき肉とトマトの煮物 にんじんときゅうりの煮物 ほうれん草とたまねぎのスープ バナナ 麦茶	おかかチーズ軟飯 麦茶	とりむね かつおぶし パルメザンチーズ	しょくぱん かたくりこ こ め	トマト たまねぎ にんじん きゅうり ほうれん草 バナナ
14	木	軟飯 鶏ひき肉とにんじんの煮物 きゅうりと人参の煮物 青菜のスープ オレンジ 麦茶	食パン バナナ 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ しょくぱ ん	にんじん きゅうり キャベツ チンゲンサイ オレンジ バナナ
15	金	軟飯 鶏ひき肉と人参の煮物 さつま芋と豆腐の煮物 わかめとたまねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	あおりのおかか軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さつま いも さとう	にんじん たまねぎ わかめ あおりの
16	土	煮込みうどん 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参とじゃがいもの煮物 ヨーグルト 麦茶	やさい軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ じゃがいも さとう こめ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん
18	月	軟飯 白身魚の煮付 ブロッコリーと人参の煮物 わかめのみそ汁 バナナ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かれい おぎみそ パルメザンチーズ	こめ かたくりこ	ほうれん草 ブロッコリー にんじん わかめ だいこん バナナ
19	火	軟飯 鶏ひき肉とはくさいの煮物 人参と小松菜の煮物 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト 麦茶	きなこ軟飯 麦茶	とりむね とうふ ヨーグルト きなこ	こめ かたくりこ さとう	たまねぎ はくさい にんじん こまつな わかめ
20	水	食パンスティック 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 じゃがいもとたまねぎの煮物 人参と白菜のスープ バナナ 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しょくぱん かたくりこ じゃがいも こめ	ブロッコリー たまねぎ にんじん はくさい バナナ
21	木	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 たまねぎと人参の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト しらす	こめ かたくりこ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん わかめ
22	金	きなこ軟飯 鶏ひき肉とトマトの煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 人参とじゃが芋のスープ オレンジ 麦茶	煮込みうどん 麦茶	きなこ とりむね	こめ かたくりこ じゃがい も うどん	トマト たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ
23	土	軟飯 鶏ひき肉とひじきの煮物 じゃがいもときゅうりの煮物 にんじんとお麩のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナ野菜軟飯 麦茶	とりむね おぎみそ ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ じゃがい も やきふ さとう	ひじき たまねぎ きゅうり にんじん
25	月	軟飯 白身魚のみそ煮 だいこんとかぼちゃの煮物 小松菜と豆腐のすまし汁 バナナ 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かれい おぎみそ とうふ パルメザンチーズ	こめ かたくりこ	にんじん だいこん かぼちゃ こまつな バナナ
26	火	軟飯 鶏ひき肉とひじきの煮物 さつま芋と大根の煮物 とうふと人参のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	青のりおかか軟飯 麦茶	とりむね とうふ おぎみそ ヨーグルト かつおぶし	こめ かたくりこ さつま いも さとう	ひじき たまねぎ だいこん にんじん あおりの
27	水	食パンスティック 鶏ひき肉とキャベツ煮物 じゃが芋のトマト煮 こまつなと人参のすまし汁 バナナ 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね	しょくぱん かたくりこ じゃがいも こめ	キャベツ トマト こまつな にんじん バナナ わかめ
28	木	軟飯 鶏ひき肉とこまつなの煮物 かぼちゃとにんじんの煮物 キャベツととうふのスープ オレンジ 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね とうふ	こめ かたくりこ	こまつな かぼちゃ にんじん キャベツ オレンジ
29	金	煮込みうどん 鶏ひき肉とだいこんの煮物 にんじんとさつま芋の煮物 ヨーグルト 麦茶	にんじん軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ	たまねぎ こまつな だいこん にんじん
30	土	きなこ軟飯 鶏ひき肉と白菜の煮物 きゅうりと人参の煮物 大根のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ひじき軟飯 麦茶	きなこ とりむね おぎみそ ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう	はくさい きゅうり にんじん だいこん わかめ ひじき

新年度がスタートして1ヶ月！子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきました。お家で離乳食を作る際、旬の食材を使用したり、いろいろな味や舌触りを楽しめるように食材の種類を増やし、大きさを少しずつ調整してあげましょう。成長するにつれて、食べ物の好みも出てきます。食べなくても、調理方法を変えてみたり味付けを変えてみて、定期的になんかあげてみると良いですね。そして大切なのは、周りの人たちが美味しく食べているところを見せてあげることです。暖かく見守りながら、楽しい食事の時間にしていきましょう！

## 【5月の平均値（離乳後期）】

※給食+おやつ  
 ◇エネルギー：241kcal  
 ◇たんぱく質：10.7g  
 ◇脂質：2.0g  
 ◇カルシウム：77g  
 ◇塩分相当量：0.3g

献立作成者  
 栄養士 中島 寛人

