

令和7年5月 献立表

献立ブロック（離乳食）

きりしま保育園

日付	初期	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期（12～18ヶ月児）		
	(5～6ヶ月児)	午前	午前		午後			午後
1(木)	おかゆ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ ひき肉と野菜の 煮物 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 きゃべつ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 肉団子 ゆかり和え すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
2(金)	おかゆ たら 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 小松菜 人参 大根 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	たら だし汁 醤油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク あべかわマカロニ (マカロニ きな粉 三温糖)
7(水)	おかゆ かれい かぼちゃ 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	鮭 塩 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 食パン
8(木)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ だし汁 じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 肉じゃが すまし汁	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 肉じゃが すまし汁	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋
9(金)	おかゆ かれい 人参 ほうれん草 かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 かぼちゃの味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け かぼちゃの煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け おかか和え すまし汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 だし汁 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (わかめ)
10(土)	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん 豆腐煮	うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん 豆腐煮	うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 食パン
12(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (ごま塩)
13(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 温野菜 うどん汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 塩 干しうどん わかめ だし汁 醤油	ミルク おからケーキ (小麦粉 三温糖 卵 マカロニ 豆乳 バナナ バナナ おから)
14(水)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (人参)
15(木)	おかゆ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ ひき肉と野菜の 煮物 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 きゃべつ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 肉団子 ゆかり和え すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
16(金)	おかゆ たら 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 小松菜 人参 大根 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	たら だし汁 醤油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク スナグティ (スナグティ 玉ねぎ キャット)
17(土)	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン
19(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 牛肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	牛肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 牛肉とアスパラの 炒め煮 こぶき芋 みそ汁	牛肉 アスパラ 油 醤油 三温糖 だし汁 じゃが芋 塩 ごま きゃべつ 人参 だし汁 みそ	ミルク おにぎり (ゆかり)
20(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 玉ねぎ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 さつま芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏ひき肉と 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏ひき肉 きゃべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 醤油 わかめ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 水 バナナ バナナ 油)	軟飯 豆腐の煮物 鶏ひき肉と 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏ひき肉 きゃべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 醤油 わかめ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 バナナ バナナ 水 油)
21(水)	おかゆ かれい かぼちゃ 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	鮭 塩 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 食パン
22(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏じゃが みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 わかめ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	軟飯 じゃが芋と えんどう豆の煮物 ひじきのふりかけ みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ えんどう豆 油 だし汁 醤油 三温糖 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 わかめ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ

令和7年5月 献立表

日付	初期	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)		完了期（12～18ヶ月児）			
	(5～6ヶ月児)	午前	午前		午後		午後	
23(金)	おかゆ かれい 人参 ほうれん草 さつま芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 さつま芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け さつま芋の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 さつま芋 だし汁 醤油 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け おかかかえ すまし汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 だし汁 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (わかめ)
24(土)	おかゆ 豆腐 ほうれん草 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン
26(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (ごま塩)
27(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 温野菜 うどん汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 塩 干しうどん わかめ だし汁 醤油	ミルク おからケーキ (小麦粉 三温糖 卵 マーガリン 豆乳 ベーキングパウダー おから)
28(水)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (人参)
29(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏の煮物 煮びたし すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏のケチャップ煮 煮びたし すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 醤油 三温糖 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
30(金)	おかゆ たら 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 小松菜 人参 大根 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	たら だし汁 醤油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク スパゲティ (スパゲティ 玉ねぎ ケチャップ)
31(土)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん 豆腐煮	うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯+おかゆ 煮込みうどん 豆腐煮	うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に

食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。



朝ごはんを食べましょう！

5月は大型連休もあり、生活リズムが乱れがちです。

朝ごはんは1日を元気に過ごす第一歩です。生活リズムを整え、元気な1日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

おやつレシピ紹介 白蒸しパン 5個分

小麦粉 100g 三温糖 35g ベーキングパウダー 3g

水 100g 油 3g

①粉類をボールに計り泡立て器でよく混ぜる。

②①に分量の水を加えて混ぜ、さらに油を加えて混ぜる。

③カップの7分目まで流し入れる。

④中火で12分ほど蒸してできあがり。

(フライパンに1cm程湯を沸かし、カップを並べ蓋をすれば簡単に蒸す事ができます。)

ほんのり甘く美味しいです！

水を牛乳や豆乳に変えたり、レーズンや

ウインナーをプラスしたりと、色々な

アレンジが楽しめます！

調理室より

5月は春～初夏にかけての食材が豊富な季節です。旬のお野菜を取り入れながらバランスの良い食事を心がけたいですね。

5月に美味しい食材を紹介します！

新じゃが芋・新玉ねぎ・アスパラガス

春キャベツ… 子どもたちが季節の味を

楽しめるように作りたいと

思います！



令和7年5月 献立表

献立ブロック（離乳食）								
こうたり保育園								
日付	初期	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期（12～18ヶ月児）		
	(5～6ヶ月児)	午前	午前		午後			午後
1(木)	おかゆ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ ひき肉と野菜の 煮物 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 きゃべつ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 肉団子 ゆかり和え すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
2(金)	おかゆ たら 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 小松菜 人参 大根 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	たら だし汁 醤油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク あべかわマカロニ (マカロニ きな粉 三温糖)
7(水)	おかゆ かれい かぼちゃ 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	鮭 塩 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 食パン
8(木)	おかゆ 豆腐 じゃが芋 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ だし汁 じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 肉じゃが すまし汁	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 肉じゃが すまし汁	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋
9(金)	おかゆ かれい 人参 ほうれん草 かぼちゃ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 かぼちゃの味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け かぼちゃの煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け おかか和え すまし汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 だし汁 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (わかめ)
10(土)	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん 豆腐煮	うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん 豆腐煮	うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 食パン
12(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (ごま塩)
13(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 温野菜 うどん汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 塩 干しうどん わかめ だし汁 醤油	ミルク おからケーキ (小麦粉 三温糖 卵 マーガリン 豆乳 バナナ バター おから)
14(水)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (人参)
15(木)	おかゆ 豆腐 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 玉ねぎ きゃべつ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ ひき肉と野菜の 煮物 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 きゃべつ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 肉団子 ゆかり和え すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ほうれん草 きゃべつ もやし ゆかり だし汁 豆腐 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
16(金)	おかゆ たら 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 小松菜 人参 大根 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	たら だし汁 醤油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク スパゲティ (スパゲティ 玉ねぎ ケチャップ)
17(土)	おかゆ 豆腐 白菜 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン
19(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 牛肉と野菜の煮物 温野菜 みそ汁	牛肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 牛肉とアスパラの 炒め煮 こぶき芋 みそ汁	牛肉 アスパラガス 油 醤油 三温糖 だし汁 じゃが芋 塩 ごま きゃべつ 人参 だし汁 みそ	おにぎり (ゆかり)
20(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 玉ねぎ さつま芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 さつま芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏ひき肉と 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏ひき肉 きゃべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 醤油 わかめ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 水 バナナ バター 油)	軟飯 豆腐の煮物 鶏ひき肉と 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏ひき肉 きゃべつ 玉ねぎ さつま芋 だし汁 醤油 わかめ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 バナナ バター 水 油)
21(水)	おかゆ かれい かぼちゃ 人参 大根 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮物 野菜の煮物 みそ汁	鮭 だし汁 醤油 かぼちゃ 人参 大根 だし汁 醤油 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 みそ汁	鮭 塩 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 食パン
22(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ じゃが芋の味噌汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏じゃが みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 わかめ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ	軟飯 じゃが芋と えんどう豆の煮物 ひじきのふりかけ みそ汁	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ えんどう豆 油 だし汁 醤油 三温糖 みりん ひじき 醤油 みりん 三温糖 ごま かつお節 わかめ だし汁 みそ	ミルク かぼちゃ

令和7年5月 献立表

献立ブロック（離乳食）									こうたり保育園	
日付	初期 (5～6ヶ月児)	中期(7～8ヶ月児)	後期(9～11ヶ月児)			完了期（12～18ヶ月児）				
		午前	午前		午後			午後		
23(金)	おかゆ かれい 人参 ほうれん草 さつま芋 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 人参 ほうれん草 だし汁 さつま芋のすりおろし 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け さつま芋の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 さつま芋 だし汁 醤油 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け おかかかゆ すまし汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 もやし 粉かつお 醤油 だし汁 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (わかめ)		
24(土)	おかゆ 豆腐 ほうれん草 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン		
26(月)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 玉ねぎ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 豆腐煮 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (ごま塩)		
27(火)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 じゃが芋のすりおろし 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豚肉と野菜の煮物 温野菜 すまし汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豚肉と野菜の煮物 温野菜 うどん汁	豚肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 塩 干しうどん わかめ だし汁 醤油	ミルク おからケーキ (小麦粉 三温糖 卵 マーガリン 豆乳 ベーキングパウダー おから)		
28(水)	おかゆ かれい きゃべつ 人参 玉ねぎ 野菜スープ	おかゆ かれい だし汁 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 きゃべつ 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (人参)		
29(木)	おかゆ 豆腐 人参 玉ねぎ ほうれん草 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 玉ねぎ ほうれん草 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏の煮物 煮びたし すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏のケチャップ煮 煮びたし すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ 醤油 三温糖 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)		
30(金)	おかゆ たら 小松菜 人参 大根 野菜スープ	おかゆ たら だし汁 小松菜 人参 大根 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	たら だし汁 醤油 小松菜 人参 大根 だし汁 醤油 大根 だし汁 みそ	ミルク おかゆ または おにぎり	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	たら だし汁 醤油 鶏ささみ 酒 きゅうり 人参 三温糖 醤油 ごま 大根 小松菜 だし汁 みそ	ミルク スパゲティ (スパゲティ 玉ねぎ ケチャップ)		
31(土)	おかゆ 豆腐 きゃべつ 人参 野菜スープ	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 だし汁 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん 豆腐煮	うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯+おかゆ 煮込みうどん 豆腐煮	うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク 食パン		

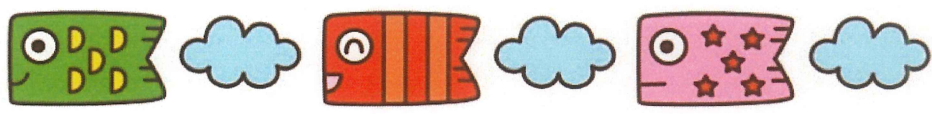
※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に
食べて症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに
片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
献立表には記載していませんが、片栗粉を使用
しています。



朝ごはんを食べましょう！

5月は大型連休もあり、生活リズムが乱れがちです。

朝ごはんは1日を元気にすごす第一歩です。生活リズムを整え、元気な1日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

おやつレシピ紹介

白蒸しパン 5個分

小麦粉 100g 三温糖 35g ベーキングパウダー 3g

水 100g 油 3g

①粉類をボールに計り泡立て器でよく混ぜる。

②①に分量の水を加えて混ぜ、さらに油を加えて混ぜる。

③カップの7分目まで流し入れる。

④中火で12分ほど蒸してできあがり。

(フライパンに1cm程湯を沸かし、カップを並べ蓋をすれば簡単に蒸す事ができます。)

ほんのり甘く美味しいです！
水を牛乳や豆乳に変えたり、レーズンや
ウインナーをプラスしたりと、色々な
アレンジが楽しめます！

調理室より

調理員をみかけると、
「今日の給食なに？」
「今日の給食知ってるよ！」
「今日はスプーン持ってきた！」…
沢山話しかけてくれる子どもたち。
とっても嬉しいです！これからも沢山話
しかけてくださいね。

