

5月のえんだより

社会福祉法人幸福社会

あゆみ保育園

TEL : 850-3043 FAX : 850-3255

<https://www.ayumihoikuen.okinawa/>

2026年5月発行

さわやかな日差しのなか、5月を迎えました。園庭では、こいのぼりが優雅に泳いでいます。保育園では、子どもの日を前に各クラスさまざまな手法でこいのぼりを製作しました。とってもかわいく仕上がったので、保育室を覗いてぜひ、みてくださいね。

月	火	水	木	金	土
5月の予定				1	2
				和太鼓	
4	5	6	7	8	9
みどりの日	こどもの日	振替休日	内科検診 (0 2 4歳)	保護者懇談会 (すいか組)	
11	12	13	14	15	16
空手	保護者懇談会 (りんご組)	体育	内科検診 (1 3 5歳)	保護者懇談会 (もも組)	
18	19	20	21	22	23
空手	弁当会	体育	保護者懇談会 (ゆずみかん組)		
25	26	27	28	29	30
空手		体育	避難訓練 尿検査提出日 2.3.4.5歳	誕生会 尿検査提出日 2.3.4.5歳	01歳児クラス 懇談会 園内研修



<1歳になります>

(1日)
(3日)
(12日)
(20日)
(22日)
(29日)

<2歳になります>

(9日)
(9日)
(21日)
(23日)

<3歳になります>

(11日)
(12日)
(30日)

<4歳になります>

(2日)
(28日)

<5歳になります>

(29日)

<6歳になります>

(5日)
(9日)
(13日)
(28日)

今月のねらい

- 一人ひとりの生活リズムに合わせて授乳や食事をすることで、心地よく過ごす。
- 保育者やお友達と一緒に好きな遊びを楽しみながら安心して過ごす
- 一人ひとりの思いや不安を保育者に受け止めてもらい安心して過ごす
- 梅雨時期の自然や遊びに触れて楽しむ。
- 生活の流れを知り、意欲的に身の回りの事を自分でやろうとする。
- 気の合う友達と言葉で伝え合いながら、一緒に遊ぶ楽しさを味わう。

お知らせとお願い

- 各クラス、クラス会議を行う日は、0.12歳児はお便り帳の記入は食事・排便の記入のみとなりますのでご了承ください。
- 園では、母の日・父の日に園児からのプレゼントを『ファミリーデー』としてまとめて各家庭に1つずつ持たせています。今年は、5/29(金)に持たせますので楽しみにしてくださいね。
- 1階の玄関の靴箱棚上カゴに子どもの忘れ物を置いています。確認お願いします。毎月末に片付けます。
- 5月に各クラス懇談会を予定しています。9:30~10:30です。できるだけ、全保護者の参加をお願いします。
- 5月30日(土)** 午前さくらんぼ組・いちご組保護者懇談会／午後は、全職員で研修を行います。子どもたちへの関りへとつながる研修に多くの職員が参加できますよう、**出来るご家庭は、家庭保育のご協力お願いします。**
- 4月意見箱へ投函が1件ありました。コドモンで回答しました。
- 6月23日火曜日は、**慰霊の日**で休園です。
- 9時から16時まで不審者対策の為、園の門は施錠します。御用の方は、正面玄関インターホンをならして下さい。



5月のほけんだより

あゆみ保育園

2025年5月発行

編集者 新垣澄子

5月は、尿検査、内科検診があります。日頃気づかない病気などを早く見つけ、調べたり、治療したりすることは、健康を守るのにとっても大切なことです。検診の結果、病気が見つかった場合は早めに専門医へ行き、診てもらいましょう。

4月の感染症のお知らせ

ヒトメタニューモウィルス⇒8名
コロナ3名 溶連菌2名
インフルエンザ1名



尿検査のお知らせ

5月28日（木）29日（金）
回収日となっています。

今年度より0.1歳児の検査は行いません。
2.3.4.5歳児のみ検査を行います。



保育園の活動時の 服装について

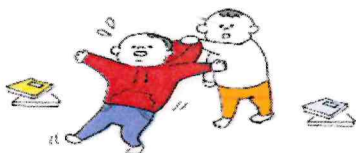
子どもたちの活動を安全にするために服装の協力をお願いします。
自分で着脱できるサイズの合った服装が基本です。

◆ 避けたい服装 ◆

- ◆ オーバーオールサロペット
- ◆ スパンコールのついた服
- ◆ フードのついた服
- ◆ チャック式ズボン
- ◆ スカート
- ◆ サンダル・紐靴

※スカートやすそ幅の広いTシャツだと四つん這いになったとき足元が見えずアスレチックなどの登る下りるの遊び時に**足元が見えずかなり危険です。**

※フード付きの上着は引っかかりたり、不意に引っ張られてしまうと転倒する危険性があります



内科検診のお知らせ

① 5月7日（木）

0・2・4歳児クラス

② 5月14日（木）

1・3・5歳児クラス



アトピー性皮膚炎



顔やひざの裏、首や耳の付け根などにかさかさした湿しんがで、激しいかゆみが続くようなら、アトピー性皮膚炎かもしれません。乳幼児期に発症することが多く、特定の食べ物やダニなどに対するアレルギー反応で起こります。医師の診断を受け、気長にケアを続けていきます。



日常生活で心がけたいこと

- 生活リズムを整える
- 睡眠をたっぷりとる
- 保湿で皮膚の乾燥を防ぐ
- 体を清潔に保つ
- 栄養バランスのよい食事
- つめは短く切る
- ペットの毛、ほこりやダニなど原因になるものをできるだけ取り除く



5月 給食だより

2026年 5月

入園、進級から1か月がたちました。新しいクラス、先生、お友だちに慣れてきたでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが乱れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。

お弁当作りここに気をつけて！

食中毒を防ぐためには、

- 細菌をつけない → 洗う、包む
- 細菌を増やさない → 早めに食べる
- 細菌を殺す → 加熱、殺菌が大切です。

- 1 当日の朝に作りましょう。
- 2 いたみやすいものは避けましょう。
- 3 肉や卵を扱う器具と、野菜や果物を扱う器具は別にしましょう。
肉や卵はサルモネラ菌やO-157などに汚染されていることも考えられるので、食中毒を防ぐためにも器具は別にしましょう。
- 4 冷ましてからフタを閉めましょう。温かいままフタをすると細菌を増やしてしまいます。
- 5 肉、卵は完全に火を通しましょう。
サルモネラ菌、O-157は、火に弱いのでしっかり火を通しましょう。
- 6 つまようじやピックは使用しないでください。

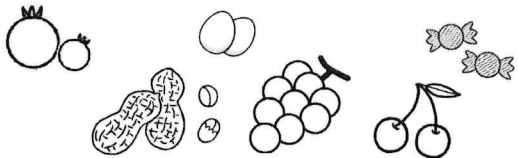
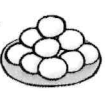


子どもの誤嚥、窒息につながりやすい食品に気をつけてください

H28年3月に厚生労働省から出された「保育施設等における事故防止のガイドライン…(省略)」の中で、誤嚥、窒息につながりやすく、「給食での使用を避ける食材」として、下記のもものが提示されました。窒息事故の大半は65歳以上の高齢者が占めていますが、0～4歳の乳幼児の死亡も年間20～30人発生しています。小学1年生がウズラの卵をのどに詰まらせて亡くなるという事故もありました。

いたましい事故を未然に防ぐために、現在、保育園給食ではこのような食材を使用しておりません。このような食材への配慮は、ご家庭でも同じように必要であると考えられます。

ご父母の皆様には趣意をご理解いただき、ご家庭でも、お弁当日にもこれらの食材を避けていただきますようお願いいたします。

食品の形態、特性	食 材	備 考
丸くてつるつとしていてもの (吸い込みにより気道をふさぐことがあるので危険)	プチトマト	四等分すれば提供可であるが、保育園では他のものに代替え
	乾いたナッツ、豆類 (節分の鬼打ち豆) うずらの卵 あめ類、ラムネ、 カップゼリー	
	ぶどう、さくらんぼ	球形というだけでなく皮も口に残るので危険
	球形の個装チーズ	加熱すれば使用可
粘着性が高い食材 (含まれるでんぷん質が唾液と混ざることによって粘着性が高まるので危険)	餅 	
	白玉団子 	つるつるしているため、噛む前に誤嚥してしまう危険性が高い
固すぎる食材 (噛み切れずそのまま気道に入ることがあるので危険)	いか 	小さく切って加熱すると固くなってしまう

2026年 令和8年

5月

予定献立表

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	金	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き クーピリチー 大根ときのこのみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉	こんぶ しいたけ にんじん こんにゃく だいこん えのき ねぎ パナナ	保育乳 ショートブレッド	
2	土	ひじきチャーハン キャベツのゆかり和え わかめスープ 果物	豚ひき肉 チーズ	米 油	ひじき にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ わかめ パナナ	野菜ジュース クリームチーズサンド	
4	月	みどりの日（休園）					
5	火	こどもの日（休園）					
6	水	振替休日（休園）					
7	木	カレーライス 切干大根サラダ わかめスープ 果物	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま ふ 油 ホットケーキMix	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
8	金	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース ゴーヤーひき肉炒め じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 油 揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 パン バター	にがうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ パナナ	保育乳 シュガートースト	
9	土	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーみそマヨ和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム えのき ブロッコリー ねぎ パナナ	野菜ジュース ゆかりおにぎり	
11	月	あわごはん 納豆和え チンジャオロース風炒め えのきスープ 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ 片栗粉 砂糖 強力粉 黒糖	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ こまつな えのき ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
12	火	きのこごはん さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 油	しいたけ しめじ えのき にんじん もやし こまつな ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
13	水	三枚肉そば コールスローサラダ ごまかぼちゃ 果物	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ ごま 米	ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
14	木	強化玄米ごはん 筑前煮 鮭のオーロラソース焼き ほうれん草みそ汁 果物	さけ 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ツナ缶 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	パセリ にんじん れんこん たけのこ ごぼう しいたけ いんげん えのき ほうれん草 もずく オレンジ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
15	金	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ブロッコリーマヨネーズ炒め 果物	豆腐 卵 豚肉 ベーコン きなこ 牛乳	米 油 パン ごま マヨネーズ バター じゃが芋 砂糖	にんじん ブロッコリー コーン缶 こまつな パナナ	保育乳 きなこトースト	
16	土	肉みそ丼 白菜おかか和え 豆腐とわかめスープ 果物	豚ひき肉 豆腐	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい わかめ パナナ	野菜ジュース 焼芋	
18	月	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうりと和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ごま	はくさい たまねぎ にんじん しらたき えのき ほうれん草 きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
19	火	お弁当会（お弁当たのしみだね！） 					保育乳 マシュマロサンド
20	水	強化玄米ごはん 鮭のカレー焼き 大根そぼろ煮 白菜のみそ汁 果物	さけ 豚ひき肉	米 玄米 片栗粉 砂糖 油	だいこん にんじん にら はくさい えのき ねぎ パナナ	ゼリー せんべい	
21	木	ピピンパ かぼちゃの煮物 豆腐とわかめスープ 果物	豚肉 豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 香くず タピオカ	もやし こまつな にんにく しょうが にんじん かぼちゃ わかめ オレンジ	保育乳 くずもち	
22	金	ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け パパイアごま和え 果物	鶏肉 牛乳 豆腐 きなこ	米 パン じゃが芋 油 ごま 砂糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ しめじ パパイア パナナ	保育乳 揚げパン	
23	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米	たまねぎ にんじん きゃべつ しいたけ ねぎ からしな パナナ	野菜ジュース 鮭おにぎり	
25	月	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 パン マヨネーズ バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト ごぼう きゅうり もずく ねぎ オレンジ	保育乳 レモンラスク	
26	火	強化あわごはん 千切りイリチー きびなご南蛮漬 じゃが芋と白菜のみそ汁 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂 糖 じゃが芋 ホットケーキMix	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにゃく はくさい ねぎ キャベツ ピーマン パナナ	保育乳 人参ホットケーキ	
27	水	雑穀ごはん パパイアイリチー 鶏肉のさっぱり煮 キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 雑穀 砂糖 油	にんにく しょうが パパイア にんじん ひじき キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 さつま芋唐揚げ	
28	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 糸こんにゃく野菜炒め 大根ときのこのみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 ご ま バター	梅干し キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン こんにゃく だいこん えのき ねぎ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
29	金	（お誕生会）ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え ポテト 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 牛乳 しらす ヨーグルト	米 押麦 じゃが芋 油 ごま 春雨	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー はくさい わかめ	保育乳 誕生ケーキ	
30	土	焼肉丼 カリカリ胡瓜 豆腐とわかめのみそ汁 果物	豚肉 豆腐	米 砂糖 油	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン しらたき きゅうり ねぎ わかめ パナナ	野菜ジュース はちや棒	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

2026年 令和 8年

5月

離乳食献立表①

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

回食	1 回 食（午前）			軽 食（午後）	
月齢	初期（5・6ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）	中期（7・8ヶ月頃）	後期（9・10・11ヶ月頃）
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）	豆腐 位(つぶつぶ)	バナナ位（荒みじん切り）
1	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 玉葱みそ汁	大根おじや	大根おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 トマト 人参 大根 玉葱			(主な材料) 米 大根	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	野菜おじや キャベツつぶし煮 豆腐スープ	野菜おじや キャベツきざみ煮 豆腐スープ	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料) 米 ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 さつま芋	
4月	みどりの日（休園）				
5月	子どもの日（休園）				
6月	振替休日（休園）				
7	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 人参ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 手づかみ人参ポテト煮 玉葱スープ	玉葱おじや	玉葱おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 鶏肉 胡瓜 人参 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 人参	
8	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参玉葱つぶし煮 じゃが芋スープ	軟飯 白身魚煮 人参玉葱煮 じゃが芋みそ汁	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 玉葱			(主な材料) 玉葱 人参	
9	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込み野菜スパゲティー チキンブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜スパゲティー チキンブロッコリー煮 豆腐スープ	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	(主な材料) スパゲティー 豆腐 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー			(主な材料) 米 ブロッコリー	
11	10倍がゆ 小松菜ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁	軟飯 チキン野菜つぶし煮 小松菜きざみ煮 すまし汁	かぼちゃおじや	かぼちゃおじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉葱 小松菜			(主な材料) 米 かぼちゃ	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐	芋おじや	芋おじや
火	(主な材料) 米 白身魚 ゆし豆腐 人参 小松菜			(主な材料) 米 さつま芋 人参	
13	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜おろし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁	煮込み野菜うどん チキン胡瓜きざみ煮 手づかみかぼちゃ煮 すまし汁	しらすおじや	しらすおじや
水	(主な材料) うどん 鶏肉 キャベツ 胡瓜 かぼちゃ			(主な材料) 米 しらす キャベツ	
14	10倍がゆ ほうれん草ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ポテトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参ポテト煮 ほうれん草みそ汁	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
木	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 ほうれん草			(主な材料) 米 ほうれん草 人参	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキンきざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 豆腐みそ汁	野菜おじや	野菜おじや
金	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 ブロッコリー			(主な材料) 人参 玉葱 米	
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 白菜つぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 白菜きざみ煮 豆腐スープ	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜			(主な材料) 米 白菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2026年 令和8年

5月

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
18	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐みそ汁	芋おじや	芋おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 胡瓜			(主な材料) 米 さつま芋 白菜	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁	軟飯 チキンさざみ煮 野菜煮 そうめん汁	野菜おじや	野菜おじや
火	(主な材料) 米 そうめん 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 ブロッコリー 人参 玉葱	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 白菜みそ汁	大根おじや	大根おじや
水	(主な材料) 米 白身魚 人参 大根 白菜			(主な材料) 米 大根	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン小松菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン小松菜さざみ煮 手づかみかぼちゃ 豆腐スープ	煮込み野菜うどん	煮込み野菜うどん
木	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 小松菜 かぼちゃ			(主な材料) うどん 小松菜 かぼちゃ	
22	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 玉葱スープ	全がゆ チキンかぼちゃ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 玉葱スープ	玉葱おじや	玉葱おじや
金	(主な材料) パン 鶏肉 かぼちゃ 人参 ブロッコリー 玉葱			(主な材料) 米 玉葱 ブロッコリー	
23	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん チキンさつま芋つぶし煮 豆腐スープ	煮込み野菜うどん チキンさつま芋煮 豆腐スープ	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料) うどん さつま芋 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			(主な材料) 米 人参	
25	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜トマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐スープ	軟飯 チキン野菜トマト煮 胡瓜ステック 豆腐スープ	野菜おじや	野菜おじや
月	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 トマト 胡瓜			(主な材料) 米 人参 玉葱	
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根煮 じゃが芋白菜スープ	軟飯 白身魚煮 手づかみ人参大根煮 じゃが芋白菜みそ汁	煮込み野菜うどん	煮込み野菜うどん
火	(主な材料) 米 じゃが芋 白身魚 人参 大根 白菜			(主な材料) うどん 人参 キャベツ	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 チキンさざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁	キャベツおじや	キャベツおじや
水	(主な材料) 米 鶏肉 人参 ブロッコリー キャベツ			(主な材料) 米 キャベツ 人参	
28	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁	人参おじや	人参おじや
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 玉葱 キャベツ 大根			(主な材料) 米 人参	
29	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐大根スープ	軟飯 白身魚胡瓜さざみ煮 手づかみ人参ブロッコリー煮 白菜スープ	白菜おじや	白菜おじや
金	(主な材料) 米 白身魚 胡瓜 人参 ブロッコリー 白菜			(主な材料) 米 白菜 玉葱	
30	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐大根スープ	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜ステック 豆腐大根みそ汁	大根おじや	大根おじや
土	(主な材料) 米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 大根			(主な材料) 米 大根	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2026年 令和8年

5月

予定献立表

あゆみ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1	金	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き クーピリチー 大根ときこのみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉	こんぶ しいたけ にんじん こんにゃく だいこん えのき ねぎ パナナ	保育乳 ショートブレッド	
2	土	ひじきチャーハン キャベツのゆかり和え わかめスープ 果物	豚ひき肉 チーズ	米 油	ひじき にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ わかめ パナナ	野菜ジュース クリームチーズサンド	
4	月	みどりの日（休園）					
5	火	こどもの日（休園）					
6	水	振替休日（休園）					
7	木	カレーライス 切干大根サラダ わかめスープ 果物	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 ごま 油 ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ セロリ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 小倉ホットケーキ	
8	金	強化玄米ごはん 鮭のレモンソース ゴーヤーひき肉炒め じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚ひき肉 油 揚げ 牛乳	米 玄米 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋 パン バター	にがうり にんじん たまねぎ わかめ ねぎ パナナ	保育乳 シュガートースト	
9	土	ナポリタンスパゲティ ブロッコリーみそマヨ和え えのきスープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ 米	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン マッシュルーム えのき ブロッコリー ねぎ パナナ	野菜ジュース ゆかりおにぎり	
11	月	あわごはん 納豆和え チンジャオロース風炒め えのきスープ 果物	豚肉 納豆 牛乳	米 あわ 片栗粉 砂糖 強力粉 黒糖	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ こまつな えのき ねぎ オレンジ	保育乳 黒糖アガラサー	
12	火	きのこごはん さばの西京焼き ナムル ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉 油	しいたけ しめじ えのき にんじん もやし こまつな ねぎ オレンジ	保育乳 スイートポテト	
13	水	三枚肉そば コールスローサラダ ごまかぼちゃ 果物	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 マヨネーズ ごま 米	ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 かぼちゃ パナナ	豆乳 じゃこおにぎり	
14	木	強化玄米ごはん 筑前煮 鮭のオーロラソース焼き ほうれん草みそ汁 果物	さけ 牛乳 鶏肉 油揚げ ツナ缶	米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	パセリ にんじん れんこん たけのこ ごぼう しいたけ いんげん えのき ほうれん草 もずく オレンジ	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
15	金	スープかけごはん 厚揚げの煮付け ブロッコリーマヨネーズ炒め 果物	豆腐 豚肉 ベーコン きなこ 牛乳	米 油 パン ごま マヨネーズ バター じゃが芋 砂糖	にんじん ブロッコリー コーン缶 こまつな パナナ	保育乳 きなこトースト	
16	土	肉みそ丼 白菜おかか和え 豆腐とわかめスープ 果物	豚ひき肉 豆腐	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが たまねぎ にんじん しめじ ピーマン はくさい わかめ パナナ	野菜ジュース 焼芋	
18	月	あわごはん 肉豆腐 納豆きゅうり和え ワカメのみそ汁 果物	豚肉 豆腐 納豆 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ ごま	はくさい たまねぎ にんじん しらたき えのき ほうれん草 きゅうり わかめ オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
19	火	お弁当会（お弁当たのしみだね！） 					保育乳 マシュマロサンド
20	水	強化玄米ごはん 鮭のカレー焼き 大根そぼろ煮 白菜のみそ汁 果物	さけ 豚ひき肉	米 玄米 片栗粉 砂糖 油	だいこん にんじん にら はくさい えのき ねぎ パナナ	ゼリー せんべい	
21	木	ビビンバ かぼちゃの煮物 豆腐とわかめスープ 果物	豚肉 豆腐 きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 芋くず タピオカ	もやし こまつな にんにく しょうが にんじん かぼちゃ わかめ オレンジ	保育乳 くずもち	
22	金	ごはん クリームシチュー 厚揚げの煮付け パパイアごま和え 果物	鶏肉 牛乳 豆腐 きなこ	米 パン じゃが芋 油 ごま 砂糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ しめじ パパイア パナナ	保育乳 揚げパン	
23	土	肉うどん からしな和え さつま芋のバター煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 さけ	うどん 油 片栗粉 さつま芋 バター 砂糖 米	たまねぎ にんじん きゃべつ しいたけ ねぎ からしな パナナ	野菜ジュース 鮭おにぎり	
25	月	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 牛乳	米 油 パン マヨネーズ バター 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん レタス トマト ごぼう きゅうり もずく ねぎ オレンジ	保育乳 レモンラスク	
26	火	強化あわごはん 千切りイリチー きびなご南蛮漬け じゃが芋と白菜のみそ汁 果物	きびなご 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	きりぼしだいこん こんぶ にんじん こんにゃく はくさい ねぎ キャベツ ピーマン パナナ	保育乳 人参ホットケーキ	
27	水	雑穀ごはん パパイアイリチー 鶏肉のさっぱり煮 キャベツみそ汁 果物	鶏肉 ツナ缶 牛乳	米 雑穀 砂糖 油	にんにく しょうが パパイア にんじん ひじき キャベツ えのき ねぎ オレンジ	保育乳 さつま芋唐揚げ	
28	木	強化玄米ごはん さばの梅干し煮 糸こんにゃく野菜炒め 大根ときこのみそ汁 果物	さば 豚肉 牛乳	米 玄米 砂糖 黒糖 油 ご ま バター	梅干し キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン こんにゃく だいこん えのき ねぎ パナナ	保育乳 コーンフレークおこし	
29	金	（お誕生会）ドライカレー ブロッコリーじゃこ和え ポテト 春雨スープ ヨーグルト	豚ひき肉 牛乳卵 しらす ヨーグルト	米 押麦 じゃが芋 油 ごま 春雨	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー はくさい わかめ	保育乳 誕生ケーキ	
30	土	焼肉丼 カリカリ胡瓜 豆腐とわかめのみそ汁 果物	豚肉 豆腐	米 砂糖 油	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン しらたき きゅうり ねぎ わかめ パナナ	野菜ジュース はちや棒	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。