



# 2026年5月 幼児食予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (カや熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	金	こいのぼりカレー 温サラダ 乳酸ドリンク	こいのぼりポーロ 酪農牛乳	今日はお楽しみの こいのぼりカレー! 明日からの連休は家族 で美味しい物を たくさん食べてね	合ミンチ 鶏レバー 茹で大豆 酪農牛乳	胚芽米 カレールウ たまごポーロ 乳酸ドリンク	玉葱 人参 にんにく トマト缶 レーズン 黄ピーマン ピーマン 赤ピーマン 胡瓜 大根 南瓜 りんご ブロッコリー
2	土	胚芽米御飯 肉野菜炒め 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	バナナケーキ 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間 が多く使用されています 、病気に負けない 元気な体を作ります	豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 バナナケーキ	にんにく 生姜 人参 キャベツ たら 玉葱 赤ピーマン えのき オレンジ
7	木	和風そぼろ丼 大根サラダ 野菜と卵のみそ汁 バナナ	みかんヨーグルト 野菜クラッカー	連休明けは食べやすい メニューになって いま〜す!	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 卵 プレーンヨーグルト	胚芽米 マヨネーズ すりごま 野菜クラッカー	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 大根 胡瓜 ほうれん草 バナナ みかん缶
8	金	胚芽米雑穀御飯 魚の竜田焼き 野菜チャンプルー じゃが芋のみそ汁 グレープフルーツ	ゴーヤーのかき揚げ 酪農牛乳	5月8日はゴーヤーの 日です。玉葱と人参と 一緒にかき揚げにして 甘味をだしておいしく いただきます	赤魚 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 卵 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 小麦粉	生姜 キャベツ 人参 たら 玉葱 ゴーヤー グレープフルーツ
9	土	チキンカレー わかめのすまし汁 オレンジ	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	カレーライスにレバー をプラスして鉄分を 強化しています	鶏むね肉 鶏レバー わかめ 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋 カレールウ	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご オレンジ
11	月	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 ひじきイリチー ほうれん草のみそ汁 パイン缶	黒糖蒸しケーキ 酪農牛乳	5月10日は黒糖の日 沖縄県産の黒糖を料理 やお菓子作りに活用し ましょう!	沖縄豆腐 鶏ミンチ あおのり粉 卵 ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 黒糖 もちぎび 小麦粉	人参 乾燥椎茸 玉葱 たら ほうれん草 パイン缶
12	火	胚芽米雑穀御飯 魚のキャロット焼き チキンとポテトの カレーソテー もすくのみそ汁 ドライブルー	アセロラポンチ チーズ クラッカー	5月12日はアセロラ の日です、小さくて 赤い実は酸っぱくて ビタミンが豊富です	赤魚 鶏むね肉 もすく プロセスチーズ	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 有塩バター じゃが芋 カレールウ アセロラジュース ノンソルトクラッカー	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 赤ピーマン にんにく えのき 葱 ブルーベリー バナナ パイン缶 みかん缶
13	水	親子丼 ほうれん草のお浸し かちゅう湯 グレープフルーツ	クリームパン 酪農牛乳	ほうれん草のお浸しは 刻んだ油揚げと一緒に 和えて美味しく仕上げ ています	鶏むね肉 卵 油揚げ 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 パン	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 長ねぎ グレープフルーツ
14	木	胚芽米雑穀御飯 豚肉のトマトシチュー ブロッコリー おかか和え わかめのすまし汁 バナナ	ドーナッツ 酪農牛乳	トマトシチューは チーズをプラスして 酸味をまろやかに しています	豚肉 プロセスチーズ 糸削り節 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 ドーナッツ	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ しめじ トマト缶 バナナ ブロッコリー
15	金	沖縄そば おからサラダ オレンジ	いなり寿司 酪農牛乳	おからは安価で栄養 満点なので使用して ほしい食材です イリチーの他サラダや ケーキ、クッキーに 入れても美味しいです	豚肉 かまぼこ おから ツナ缶 卵 いなり油揚げ 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 マヨネーズ 白ごま	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト コーン缶 オレンジ
16	土	胚芽米御飯 のり佃煮 大根イリチー さつまいのみそ汁 グレープフルーツ	シュガーラスク 酪農牛乳	さつまいのみそ汁は 甘味があって食べやす いので子供たちに人気 です、お家でも作って みてくださいね	のり佃煮 豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 さつまい 食パン	大根 人参 たら 玉葱 グレープフルーツ

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 2026年5月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (カや熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
18	月	もずく丼 南瓜甘煮 かちゅー湯 バナナ	ポロポロジュシー	かつお節は蛋白質が豊富、その他に疲労回復や味覚の発達等、かつお節をそのまま食べるかちゅー湯いいですね!	もずく 豚ミンチ 卵 糸削り節 豚肉	胚芽米	生姜 ピーマン 南瓜 赤ピーマン 長ねぎ バナナ 人参 なら 乾燥椎茸
19	火	ハヤシライス ミモザサラダ 豆乳 ドライブルーン	乳酸菌飲料 胚芽ビスケット	ミモザサラダはつぶした茹で卵がミモザのお花の様で彩のかわいいサラダです	豚肉 スキムミルク 卵 調製豆乳	胚芽米 マヨネーズ ビスケット	玉葱 人参 えのき 生しいたけ トマト缶 レタス レッドキャベツ トマト ブルーン
20	水	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 チキンとじゃが芋の 照焼き 大根サラダ 豆腐のみそ汁 オレンジ	ぶどうゼリー 星せんべい	カルシウム、鉄分強化のひじきの佃煮は人気メニューです、簡単なのでお家でも作ってみて下さいね	ひじき 鶏もも肉 沖縄豆腐	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 マヨネーズ すりごま せんべい	玉葱 にんにく 生姜 大根 人参 しその葉 キャベツ なら オレンジ みかん缶
21	木	豚丼 チーズ 愛の泉ファイトスープ ハイン缶	グラハムクッキー 酪農牛乳	玉葱、人参、南瓜キャベツを水で煮込んだファイトスープ、野菜の甘味を感じて味覚を育てます	豚肉 プロセスチーズ 酪農牛乳	胚芽米 クッキー	玉葱 ごぼう 生姜 グリーンピース 人参 キャベツ 南瓜 ハイン缶
22	金	胚芽米雑穀御飯 納豆けずり和え お魚ステーキ 人参シリシリー さつま芋のみそ汁 グレープフルーツ	ヨーグルト せんべい	みんな大好き! 人参シリシリー、沖縄の家庭料理を子ども達に伝えていきたいですね	挽きわり納豆 豚肉 糸削り節 鮭 卵 ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	にんにく 玉葱 人参 キャベツ なら 葱 グレープフルーツ
23	土	<b>お弁当</b>	メープルマフィン 酪農牛乳				
25	月	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー ほうれん草のみそ汁 ドライブルーン	オートミールケーキ 酪農牛乳	オートミールは鉄分食物繊維、カルシウムが豊富に含まれています、今日はケーキに混ぜてみました!	厚揚げ 沖縄豆腐 卵 豚肉 刻み昆布 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 無塩バター オートミール 小麦粉	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 ほうれん草 ブルーン
26	火	うどん汁 ポパイサラダ オレンジ	味噌おにぎり 豆乳	大好きなうどんにお肉もきのこも野菜も入れると食べやすくいいですね!	豚肉 油揚げ ツナ缶 三枚肉 刻みのり 調製豆乳	うどん マヨネーズ すりごま 胚芽米	人参 玉葱 大根 乾燥椎茸 生姜 ほうれん草 オレンジ ホールコーン缶
27	水	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタル ソースかけ 野菜とレバーの炒め もずくのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー ビスケット	野菜炒めにレバーをプラスして鉄分を強化しています	赤魚 卵 豚肉 豚レバー もずく	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 マヨネーズ ゼリー ビスケット	玉葱 パセリ 人参 キャベツ バナナ
28	木	<b>お誕生会 (お弁当・水とう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	5月生まれのおともだち~おめでとうございます	 <b>おたんじょうび おめでとう!</b>		
29	金	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ハンバーグ 大根の煮物 南瓜のみそ汁 グレープフルーツ	サラダサンド りんごジュース	南瓜のビタミンAは粘膜を強くし免疫力を高め、病気から体を守ってくれます	豚ミンチ 鶏ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳 鶏もも肉 わかめ ささみ サラダ用チーズ	胚芽米 押麦 もちきび パン粉 じゃが芋 食パン マヨネーズ	玉葱 人参 生姜 大根 生しいたけ 南瓜 キャベツ グレープフルーツ
30	土	クファジュシー 大根の甘酢和え ゆじ豆腐汁 オレンジ	シークワサー タルト 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間が不足です、夕食は野菜料理をお願いします	豚肉 ひじき ゆじ豆腐 酪農牛乳	胚芽米 タルト	人参 乾燥椎茸 葱 大根 オレンジ

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



# 2026年 5月 離乳食 献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土						
 <p><b>離乳食でコミュニケーションや言葉の練習!</b>                      離乳食を食べる時はカミカミごっくん、甘いね～、美味しいね～等の声掛けをしながら食べましょう!                      食べる練習だけでは無く、言葉の意味や感覚等も覚えていきます。                      食べている時の表情もとてもかわいいですね!                      お母さんも楽しみながら離乳食を進めていきましょう!</p>				1	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 ブロッコリー ピーマン かつお節 南瓜	2	お粥 豚肉の柔らかか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 かつおだし汁 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ かつお節 絹ごし豆腐 ピーマン				
				4	5	6	7	8	9		
 <p>みどりの日</p>		 <p>こどもの日</p>									
11	12	13	14	15	16						
18	19	20	21	22	23						
25	26	27	28	29	30						

\* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。