

5月 幼児食献立表

西原百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年

※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 木	はちや棒	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参		19 月	19 月	黒棒	オレンジ	ご飯		白米	
			ブロッコリーあえ	ツナ缶		ブロッコリー コーン					タンドリーチキン	鶏肉 ヨーグルト		トマト	
			オニオンスープ			玉ねぎ 人参					南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン	
		午後おやつ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖						アーサ汁	アーサ		えのき ねぎ	
			牛乳	牛乳						午後おやつ	ごまサンド		食パン ゴマクリーム		
											牛乳	牛乳			
2 金	クラッカー	バナナ	ご飯		白米			20 火	20 火	とんがりコーン	バナナ	パン		パン	
			こいのぼりミートローフ	豚ミンチ チーズ		玉ねぎ 人参 ピーマン					春キャベツシチュー	鶏肉 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ	
			野菜サラダ			レタス 胡瓜 トマト					トマトサラダ			トマト 胡瓜 コーン	
		午後おやつ	ワカメスープ	ワカメ		長ネギ					ボイルワインナー	ウインナー			
			こいのぼりバーム		バームクーヘン チョコ					午後おやつ	ワカメおにぎり	ワカメ	白米		
			牛乳	牛乳							小魚	小魚			
7 水	小魚	パイン	チーズ豚丼	豚肉 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ		21 水	21 水	小龜せんべい	黄桃缶	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト
			和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜					ポテトフライ				
			豆腐のみそ汁	豆腐		小松菜					ワカメスープ	ワカメ		玉ねぎ	
		午後おやつ	プリン	プリン						午後おやつ	ちんすこう		ちんすこう		
			クラッカー		クラッcker						りんご 牛乳	牛乳		りんご	
											パイン	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
8 木	ヤクルト	りんご	ご飯		白米			22 木	22 木	ビスコ	切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参	
			きびなごの唐揚げ	きびなご		トマト					金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖		
			パパイヤイリチー	ツナ缶 厚揚げ		パパイヤ 人参 にら					みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油		
		午後おやつ	ソーメン汁		ソーメン	ねぎ				午後おやつ	チーズ	小魚			
			ゴーヤーケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー					りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご	
			牛乳	牛乳		『ゴーヤーの日』					牛乳	牛乳			
9 金	ひねり揚げ	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜		23 金	23 金	はちや棒	オレンジ	麦ご飯		白米 押し麦	
			キャベツサラダ	ハム		キャベツ 人参 胡瓜					サバの竜田揚げ	サバ		トマト	
			卵スープ	卵		小松菜					クーブイリチー	昆布 豚肉	糸こんにゃく	人参 にら	
		午後おやつ	ヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶				午後おやつ	みそ汁	油揚げ		冬瓜 油揚げ ねぎ	
			ビスケット		ビスケット						りんごケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖	りんご	
											牛乳	牛乳			
10 土	お菓子	バナナ	ソーメンチャンブルー	ツナ缶	ソーメン	玉ねぎ 人参 にら		24 土	24 土	お菓子	パイン	スパゲティナポリタン	ウインナー	スパゲティ	
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 人参					きゅうりの和え物	ツナ缶		玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	
			豆腐のみそ汁	木綿豆腐 ワカメ		ねぎ					オニオンスープ			玉ねぎ 人参 ねぎ	
		午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット					午後おやつ	タナファクルー		タナファクルー		
			チーズ 牛乳	チーズ 牛乳							レーズン 牛乳	牛乳		レーズン	
											りんご	ごはん		白米	
12 月	ビスケット	パイン	ご飯		白米			26 月	26 月	小魚	豆腐つくね	木綿豆腐 豚ミンチ	マヨネーズ	トマト	
			豚肉の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ ブロッコリー					ひじき炒め	ひじき ちくわ 油揚げ	しらたき	人参 にら	
			春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン					白菜のみそ汁			白菜 椎茸 ねぎ	
		午後おやつ	大根としめじのみそ汁			大根 しめじ ねぎ				午後おやつ	小豆蒸しパン	卵 小豆あん 牛乳	ケーキMIX 油		
			アガラサー		強力粉 黒糖 重曹						牛乳	牛乳			
			牛乳	牛乳											
13 火	ウエハース	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米			27 火	27 火	クラッカー	オレンジ	雑穀米ご飯		白米 雜穀米	
			揚げ魚のみぞだれかけ	白身魚							揚げ魚のソースあえ	白身魚		ブロッコリー	
			ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参					かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ	
		午後おやつ	アーサ汁	アーサ 細豆腐		ねぎ				午後おやつ	なめこ汁	絹豆腐		なめこ ねぎ	
			ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖						くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖		
			せんべい		せんべい						牛乳	牛乳			
14 水	ビスコ	オレンジ	ひき肉親子どんぶり	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン		28 水	28 水	ゼラミビスケット	ゼリー	ご飯		白米	
			和え物	ツナ缶 ワカメ		胡瓜					豚肉のブラウンシチュー	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ	
			冬瓜のみそ汁			冬瓜					白菜サラダ	ツナ缶		白菜 トマト	
		午後おやつ	ふかし芋		さつま芋					午後おやつ	ワカメスープ	ワカメ		長ネギ	
			牛乳	牛乳							ジャムパン	牛乳		食パン バター ジャム	
											牛乳	牛乳			
15 木	せんべい	りんご	玄米ご飯		白米 玄米			29 木	29 木	ヤクルト	バナナ	もちきびご飯		白米 もちきび	
			魚のチーズマヨ焼き	白身魚 チーズ	マヨネーズ	ブロッコリー					鮭のポテト焼き	鮭 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ	ブロッコリー	
			大根と人参のきんぴら	油揚げ		大根 人参					きんぴらごぼう	ちきあご			

5月 離乳食 献立

西原百合保育園

令和7年

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト) 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ) 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)			果物	おやつ (3回食から)
1	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーあえ マッシュ オニオンスープ		オレンジ果汁	おじや 南瓜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし和え オニオンスープ		オレンジ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ オニオンスープ			
2	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	トマトおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ オニオンスープ		バナナ	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 トマトサラダ オニオンスープ			
7	水	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮 人参ペースト 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	おじや 野菜スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみぞ汁		バナナ	
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 和え物 豆腐のみぞ汁			
8	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し すまし汁		りんご果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁		りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐いり煮 ソーメン汁			
9	金	初期	つぶし粥 シチューマッシュ サラダペースト 小松菜スープ		オレンジ果汁	ササミおじや キャベツスープ
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶしサラダ 小松菜スープ		オレンジ	
		後期	軟飯 シチュー サラダ 小松菜スープ			
10	土	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し さつま芋サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 豆腐のつぶしあんかけ つぶしさつま芋サラダ オニオンスープ		バナナ	
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ さつま芋サラダ オニオンスープ			
12	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 冬瓜スープ		バナナ果汁	さつま芋おじや オニオンスープ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜のみぞ汁		バナナ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 冬瓜のみぞ汁			
13	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁		バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁			
14	水	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 冬瓜スープ		オレンジ果汁	ツナおじや さつま芋スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶし和え 冬瓜のみぞ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 冬瓜のみぞ汁			
15	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根と人参ペースト 白菜スープ		りんご果汁	さつま芋おじや 大根スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 白菜スープ		りんご	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根と人参の煮物 白菜スープ			
16	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 白菜スープ		オレンジ果汁	ツナおじや 小松菜スープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 白菜のみぞ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 白菜のみぞ汁			
17	土	職員研修の為お弁当日				
19	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	きなこ クリームサンド
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 豆腐のすまし汁		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁			
20	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ		バナナ果汁	ササミおじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 マッシュポテト オニオンスープ		バナナ	
		後期	軟飯 ササミの野菜煮 マッシュポテト オニオンスープ			
21	水	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト オニオンスープ		バナナ果汁	じゃが芋おやき
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 オニオンスープ		バナナ	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 オニオンスープ			
22	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参と豆腐のペースト すまし汁		バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁
		中期	全粥 魚のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 つぶしうどん汁		バナナ	
		後期	軟飯 魚の煮物 人参いり豆腐 うどん汁			
23	金	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ		オレンジ果汁	りんごパンケーキ
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜煮物 冬瓜のみぞ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜のみぞ汁			
24	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋ペースト オニオンスープ		バナナ果汁	ツナおじや さつま芋スープ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ		バナナ	
		後期	軟飯 豆腐と野菜の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ			
26	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ		りんご果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 白菜のみぞ汁		りんご	
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 白菜のみぞ汁			
27	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁		オレンジ果汁	豆腐おじや キャベツスープ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみぞ汁		オレンジ	
		後期	軟飯 魚の煮つけ 和え物 豆腐のみぞ汁			
28	水	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮 白菜サラダマッシュ オニオンスープ		バナナ果汁	トマトおじや 白菜スープ
		中期	全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ オニオンスープ		バナナ	
		後期	軟飯 ササミのミルク煮 白菜サラダ オニオンスープ			
29	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ		バナナ果汁	南瓜パンケーキ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみぞ汁		バナナ	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみぞ汁			
30	金	初期	つぶし粥 さつま芋ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ		オレンジ果汁	鮭おじや 野菜スープ
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ		オレンジ	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ			
31	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト じゃが芋マッシュ 大根スープ		バナナ果汁	大根おじや じゃが芋スープ
		中期	全粥 野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根スープ		バナナ	
		後期	軟飯 野菜煮 ポテトサラダ 大根のみぞ汁			

* 3日(土)憲法記念日でお休みです。

* 5日(月)こどもの日でお休みです。

* 6日(火)振替休日でお休みです。

* 食材の都合により献立を変更することがあります。

