

5月 幼児食 献立表

西原百合保育園
栄養士 照屋恵美

令和8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	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	おもな食材(食品)				
			果物	昼食	おもな食材(食品)				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(体弱を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体弱を整えるもの)		
1	金	星たべよ	りんご	ご飯 ミートローフ 野菜サラダ コーンクリームスープ	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 胡瓜 トマト コーン 玉ねぎ	バナナ	玄米ご飯 魚のチーズマヨ焼き 大根と人参のきんぴら 白菜のみそ汁	白身魚 チーズ 油揚げ	白米 玄米 マヨネーズ	ブロッコリー 大根 人参 白菜 しめじ ねぎ	
			午後おやつ	こいのぼりハム 牛乳	牛乳	パームクーヘン チョコ	さつま芋スティック 牛乳	牛乳	さつま芋 砂糖				
2	土	お菓子	パイナップル	パセリチャーハン 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	ウインナー ツナ缶 油揚げ	白米	玉ねぎ 人参 コーン 胡瓜 人参 大根 ねぎ	パイナップル	三枚肉そば 切干大根の和え物 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ ツナ缶 金時豆	沖繩そば 砂糖 黒糖	ねぎ 切干大根 胡瓜 人参	
			午後おやつ	ミニトナツ チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	ドーナツ	みそおにぎり 小魚	ツナ缶 みそ 小魚	白米 砂糖 油				
7	木	鉄分ウエハース	バナナ	シンデレラカレー キャベツサラダ 卵スープ	赤魚 ツナ缶 厚揚げ	白米	トマト パパイア 人参 たら ねぎ	りんご	雑穀米ご飯 揚げ魚のソースあえ かみかみあえ なめこ汁	白身魚 しらす 絹豆腐	白米 雑穀米	ブロッコリー 人参 胡瓜 キャベツ なめこ ねぎ	
			午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	ソーメン さつま芋	小豆蒸しパン 牛乳	卵 小豆あん 牛乳 牛乳	ケーキMIX 油				
8	金	セサミビスケット	オレンジ	ご飯 魚の唐揚げ パパイアリチー ソーメン汁	豚ミンチ 豚レバー 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 胡瓜 ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン ねぎ	オレンジ	ご飯 照焼きチキン 南瓜サラダ アーサ汁	鶏肉 ヨーグルト 卵 チーズ アーサ	白米 マヨネーズ	南瓜 レーズン えのき	
			午後おやつ	ゴーヤケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター ゴーヤ	メープルサンド 牛乳	卵 牛乳 牛乳	食パン メープルジャム				
9	土	お菓子	パイナップル	親子どんぶり 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	鶏肉 卵 ちくわ ワカメ	白米	人参 玉ねぎ かいわれ 胡瓜 コーン 大根 ねぎ	バナナ	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 鶏汁	ひじき ツナ缶 ツナ缶 鶏肉	白米	人参 たら 胡瓜 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ	
			午後おやつ	黒棒 バナナ 牛乳	牛乳	黒棒 バナナ	芋かりんとう チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	かりんとう				
11	月	せんべい	オレンジ	オムライス ブロッコリーあえ ワカメスープ	鶏肉 卵 ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 長ネギ	パイナップル	ご飯 豚肉のブラウンシュチュ 白菜サラダ ワカメスープ	豚肉 大豆 ツナ缶 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 トマト 長ネギ	
			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX 砂糖 ゼリー	プリン クラッカー	プリン	クラッカー				
12	火	ビスコ	りんご	玄米ご飯 揚げ魚のみそだしかけ 人参しりしり ゆし豆腐	白身魚 ツナ缶 ゆし豆腐	白米 玄米	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	オレンジ	麦ご飯 サバの竜田揚げ クービリチー 大根のみそ汁	サバ 昆布 豚肉 油揚げ	白米 押し麦	トマト 人参 たら 大根 ねぎ	
			午後おやつ	フルーツゼリー クラッカー	ゼリー クラッカー	りんごケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖 りんご					
13	水	ビスケット	オレンジ	麦ご飯 鮭のオーロラソース焼き 小松菜の白和え 白菜のみそ汁	鮭 木綿豆腐 ツナ缶	白米 押し麦	マヨネーズ ごまドレ 小松菜 人参 白菜 えのき 玉ねぎ	ゼリー	焼きそば ポテトフライ ゆし豆腐	豚肉 ゆし豆腐	中華麺 フライドポテト	玉ねぎ 人参 キャベツ たら ねぎ	
			午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム	鮭おにぎり 胡瓜スティック	鮭	白米	胡瓜			
14	木	かりんとう	バナナ	ミートスパゲティ フレンチサラダ 卵スープ	合挽 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 パイン 人参 ねぎ	パイナップル	豚井 和え物 ワカメと豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 絹豆腐 ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ 胡瓜 人参	
			午後おやつ	ワカメおにぎり 焼きちくわ	ワカメ ちくわ	白米	おやつパン 野菜ジュース		菓子パン	野菜ジュース			
15	金	動物ビスケット	パイナップル	ご飯 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ 大根としめじのみそ汁	豚肉 ちくわ	白米	玉ねぎ ブロッコリー 胡瓜 コーン 大根 しめじ ねぎ	りんご	ごはん 豆腐つくね ひじき炒め 白菜のみそ汁	木綿豆腐 豚ミンチ ひじき ちくわ 油揚げ	白米 マヨネーズ しらたき	トマト 人参 たら 白菜 椎茸 ねぎ	
			午後おやつ	アガラサー 牛乳	牛乳	強力粉 黒糖 重曹	マシュマロおごし 牛乳	きなこ 牛乳	マシュマロ オートミール コーンフレーク バター				
16	土	お菓子	職員研修の為お弁当日			30	土	お菓子	パイナップル	スパゲティナポリタン 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ウインナー ツナ缶	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ
			午後おやつ	はちや棒 バナナ 牛乳	牛乳				はちや棒 バナナ				
18	月	黒棒	ヨーグルト あえ	タコライス ヨーグルトあえ コンソメスープ	合挽 チーズ ヨーグルト ベーコン	白米	玉ねぎ 人参 ほうろく バナナ みかん缶 玉ねぎ 人参 パセリ	午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋くず 黒糖 砂糖		

※ 4日(土)みどりの日でお休みです。
 ※ 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。
 ※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。

5月 離乳食 献立表

令和8年

西原白百合保育園

日	曜日	時期	メニュー	果物	おやつ (3回食から)	
		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)			
1	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	ササミおじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ オニオンスープ	煮りんご		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ			
2	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや ほうれん草スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁			
7	木	初期	つぶし粥 シチューペースト サラダマッシュ 小松菜スープ	バナナ果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶしサラダ 小松菜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 シチュー サラダ 小松菜スープ			
8	金	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 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 つぶしソーメン汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 豆腐のいり煮 ソーメン汁			
9	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 大根スープ	バナナ果汁	さつま芋おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 大根のみそ汁			
11	月	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 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしあえ 豆腐のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ 豆腐のみそ汁			
12	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参煮物マッシュ すましスープ	りんご果汁	ツナおじや 小松菜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐			
13	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 小松菜の白和えマッシュ 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 白身魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え 白菜のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 小松菜の和え物 白菜のみそ汁			
14	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	鶏粥 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	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ			
15	金	初期	つぶし粥 豆腐と野菜ペースト さつま芋マッシュ 大根スープ	バナナ果汁	鶏おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 大根のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のみそ汁			
16	土	職員研修 お弁当日				
18	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 煮奴 ジャが芋スープ	バナナ果汁	トマトおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 煮奴 ジャが芋スープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 煮奴 ジャが芋スープ			
19	火	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	バナナ果汁	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きんぴら 白菜スープ	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 大根と人参のきんぴら 白菜スープ			
20	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参と豆腐のすり流し すましスープ	オレンジ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 つぶしうどん汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 人参いり豆腐 うどん汁			
21	木	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	りんご果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の煮つけ 和え物 豆腐のみそ汁			
22	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜煮マッシュ 豆腐のすり流し汁	オレンジ果汁	きなこパン粥	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶし煮 豆腐のすまし汁	オレンジ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜煮 豆腐のすまし汁			
23	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 ポテつぶしサラダ 大根のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ 大根のすまし汁			
25	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 白菜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	さつま芋おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 白菜サラダ 豆腐のすまし汁			
26	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	オレンジ果汁	南瓜パンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜煮物 大根のみそ汁	オレンジ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁			
27	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	鮭おじや 野菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁			
28	木	中期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ オニオンスープ	バナナ果汁	おじや 野菜スープ	
		後期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ポテトサラダ オニオンスープ			
29	金	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	トマト粥 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 南瓜煮物 白菜のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 南瓜の煮物 白菜のみそ汁			
30	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	おじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 さつま芋の煮物 オニオンスープ			

- ※ 4日(月)みどりの日でお休みです。
- ※ 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。

