令和8年 5月　離乳食予定献立表

輝宝保育園

月	火	水	木	金	土
入園から1か月がたちました、保育園での食べる環境にも少し慣れてきた頃です 離乳食は幼児食に向けて、色々な食材を食べて味覚を育てたり、 カミカミを上手に出来る様にする練習の時期です。 しっかり段階を踏んで家庭と園との連携を密にとり 進めていきましょうね ！ 				1 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 コーン雑炊　かつおだし汁 米　玉葱　人参　グリンピース 鶏もも肉　ピーマン　ブロッコリー ホールコーン缶　かつお節	2 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　大根　人参 ごぼう　じゃが芋　玉葱 かつお節　バナナ
4 	5 	6 	7 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁 南瓜雑炊　かつおだし汁 米　玉葱　人参　グリンピース 沖縄豆腐　ほうれん草 かつお節　南瓜	8 お粥 煮魚 小松菜煮込み さつま芋の味噌汁 野菜雑炊　かつおだし汁 米　鮭　豚肉　人参　小松菜 キャベツ　さつま芋　玉葱 かつお節	9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 コーン雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　じゃが芋　人参 玉葱　ホールコーン缶　大根 かつお節
11 お粥 豆腐煮物 ブロッコリー煮込み キャベツのみそ汁 野菜雑炊　バナナ 米　沖縄豆腐　人参　玉葱 豚肉　ブロッコリー　キャベツ かつお節　バナナ	12 お粥 煮魚 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　バナナヨーグルト 米　白身魚　豚肉　人参 玉葱　じゃが芋　グリンピース 大根　かつお節　バナナ プレーンヨーグルト	13 お粥 煮奴 南瓜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊　かつおだし汁 米　絹ごし豆腐　玉葱　レタス トマト　南瓜　ほうれん草 かつお節	14 お粥 豚肉の柔らか煮 豆腐と野菜の煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　玉葱　かつお節 人参　沖縄豆腐　からし菜 さつま芋	15 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 南瓜雑炊　かつおだし汁 米　大根　豚肉　いんげん 玉葱　人参　かつお節 南瓜	16 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　玉葱　にんじん キャベツ　ピーマン　じゃが芋 かつお節
18 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁 コーン雑炊　バナナ 米　鶏もも肉　玉葱　人参 ブロッコリー　ホールコーン缶 かつお節　バナナ	19 お粥 煮魚 きゃべつ煮込み 南瓜の味噌汁 トマト雑炊　かつおだし汁 米　白身魚　人参　キャベツ ピーマン　南瓜　玉葱　かつお節 トマト	20 お粥 煮奴 大根煮物 かつおだし汁 南瓜雑炊　かつおだし汁 米　絹ごし豆腐　玉葱　人参 ピーマン　大根　ささみ　南瓜 かつお節	21 お粥 豚肉のトマト煮 レタス煮込み ほうれん草のすまし汁 さつま芋雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　玉葱　人参　トマト グリンピース　レタス　ほうれん草 かつお節　さつま芋	22 お粥 煮魚 大根煮物 小松菜の味噌汁 野菜雑炊　かつおだし汁 米　赤魚　人参　玉葱　小松菜 じゃが芋　大根　かつお節	23 お粥 豚肉の柔らか煮 ブロッコリー煮込み もやしの味噌汁 野菜雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　玉葱　キャベツ 人参　もやし ブロッコリー かつお節
25 お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋煮っころがし 絹豆腐の味噌汁 南瓜雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　人参　玉葱 ピーマン　じゃが芋　絹ごし豆腐 かつお節　南瓜	26 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　バナナヨーグルト 米　ピーマン　赤ピーマン ほうれん草　人参　沖縄豆腐 キャベツ　かつお節　バナナ プレーンヨーグルト	27 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊　かつおだし汁 米　鶏むね肉　玉葱　人参 じゃが芋　茄子　キャベツ 赤ピーマン　かつお節　さつま芋	28 お粥 煮込みうどん 南瓜煮物 バナナ 米　うどん　豚肉　玉葱　人参 キャベツ　かつお節　南瓜 バナナ	29 お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のすまし汁 トマト雑炊　かつおだし汁 米　鮭　生しいたけ　人参 玉葱　豚肉　ほうれん草 かつお節　トマト	30 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊　かつおだし汁 米　豚肉　茄子　人参　玉葱 ピーマン　レタス　胡瓜 沖縄豆腐　かつお節

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



令和8年 5月　幼児食　予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 （力や熱となる）	あかの食品 （血や肉となる）	みどりの食品 （体の調子を整える）	備考
1	金	カレーチャーハン チキンのから揚げ スパゲッティーソテー ボイルブロッコリー とうもろこしのみそ汁 プルーン	アイスクリーム 星せんべい	米　小麦粉 スパゲッティ アイスクリーム せんべい	合挽き肉　鶏もも肉 ツナ缶　かつお節	にんにく　玉葱　人参 グリンピース　生姜 にんにく　ピーマン ブロッコリー　プルーン クリームコーン缶 ホールコーン缶	明日からは ゴールデンウィーク ですね！今日は 子どもの日の お楽しみメニュー！
2	土	クファジューシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米　じゃが芋 食パン ブルーベリージャム	豚肉　ひじき かつお節　ミルク	乾燥椎茸　にんじん ねぎ　大根　ごぼう 玉葱　バナナ	子ども達も 大好きなジューシー 甘酢と豚汁との 組み合わせで 美味しそうですね
7	木	雑穀御飯 マーボー豆腐 胡瓜とみかんの和え物 ほうれん草のすまし汁 プルーン	ココアケーキ ミルク	米　もちきび 押麦　小麦粉	豚挽き肉　沖縄豆腐 わかめ　かつお節 卵　ミルク	にんにく　玉葱　人参 乾燥椎茸　胡瓜 グリンピース みかん缶　ほうれん草 プルーン	酢の物が少し苦手な 子もみかんと一緒に 和えるとよく食べる 様になりました！
8	金	雑穀御飯 鮭の照焼き 小松菜炒め さつま芋の味噌汁 オレンジ	ゴーヤーのかき揚げ ミルク	米　もちきび　押麦 さつま芋　小麦粉	鮭　豚肉　かつお節 煮干し　卵　ミルク	生姜　人参　小松菜 キャベツ　玉葱　ねぎ オレンジ　ゴーヤー	今日はゴーヤーの日 沖縄県産のゴーヤー はビタミンCが 豊富に含まれています
9	土	豚肉と野菜のカレーライス 甘酢野菜 アーサのすまし汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米　じゃが芋	豚肉　豚レバー 乾燥あおさ かつお節　ミルク	生姜　人参　玉葱 ホールコーン缶 りんご　胡瓜　大根 グレープフルーツ	カレーライスに レバーをプラスして 鉄分を強化します
11	月	雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーブイリチー キャベツのみそ汁 パイン缶	亀の甲せんべい バナナ 黒糖ココア	米　もちきび　押麦 せんべい　黒糖	沖縄豆腐　鶏ミンチ 卵　刻み昆布　豚肉 かつお節　煮干し ミルク	人参　乾燥椎茸　ねぎ 切干し大根　キャベツ えのき　パイン缶 バナナ	５月１０日は 黒糖の日です ミネラルが豊富で 料理に使うとコクが て美味しくなります
12	火	雑穀御飯 納豆削り和え 魚の竜田焼き 肉じゃが 大根のみそ汁 プルーン	アセロラポンチ バタートースト	米　もちきび　押麦 じゃが芋　食パン アセロラジュース	納豆　糸削り節 白身魚　豚肉 わかめ　かつお節 煮干し	生姜　にんにく　人参 玉葱　乾燥椎茸　大根 グリンピース プルーン　みかん缶 パイン缶　バナナ	今日はアセロラの日 赤い小さな粒が かわいいですよね！ ビタミンが豊富です
13	水	タコライス 南瓜サラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	パン ミルク	米　マヨネーズ パン	合挽き肉　煮干し ボイル大豆　ミルク サラダ用チーズ かつお節	にんにく　玉葱 トマト缶　レタス トマト　南瓜 ほうれん草　オレンジ	南瓜のビタミンA は免疫力を高め 元気な体を作ります
14	木	沖縄そば からし菜白和え グレープフルーツ	ふりかけおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば　米 マヨネーズ　白ごま	豚肉　かつお節 沖縄豆腐　ツナ缶 調製豆乳	玉葱　人参 ねぎ　からし菜 グレープフルーツ	大好きな沖縄そば からし菜の白和えも 一緒に食べてね
15	金	雑穀御飯 油味噌 ウチナー風煮物 フルーツもずく酢 かき卵の味噌汁 プルーン	お味噌の蒸しケーキ 豆乳	米　もちきび　押麦 小麦粉　白ごま	豚バラ肉　豚肉 厚揚げ豆腐　卵 おきなわもずく かつお節　煮干し 調製豆乳	大根　いんげん　胡瓜 レモン　みかん缶 玉葱　ねぎ　プルーン	沖縄県産のもずく 整腸作用があり お腹の調子を整え ます
16	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃがバター きのこの味噌汁 オレンジ	ホットケーキ ミルク	米　もちきび　押麦 じゃが芋　はちみつ ホットケーキミックス	豚肉　青のり粉 わかめ　かつお節 煮干し　ミルク	にんにく　玉葱 にんじん　キャベツ ピーマン　舞茸 えのき　オレンジ	少しお肉の多めの 野菜炒めは子供達 よく食べてくれます

＊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。





令和8年 5月　幼児食　予定献立表



輝宝保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品（力や熱となる）	あかの食品（血や肉となる）	みどりの食品（体の調子を整える）	備考
18	月	雑穀御飯 鶏肉のカレー照り焼き 春のアスパラバター わかめすまし汁 バナナ	チリコンカン ノンソルト クラッカー ぶどうジュース	米　もちきび　押麦 小麦粉　はちみつ クラッカー ぶどうジュース	鶏もも肉　わかめ かつお節　豚バラ肉 ボイル大豆 レッドキドニー缶	にんにく　玉葱 アスパラガス　しめじ ホールコーン缶 バナナ　トマト缶	沖縄ではあまり 見かけませんが アスパラは春が 旬のお野菜です
19	火	雑穀御飯 魚のキャロット焼き きゃべつとウインナー炒め 南瓜の味噌汁 オレンジ	豆乳フレンチ トースト ミルク	米　もちきび　押麦 小麦粉　マヨネーズ 食パン	白身魚　ウインナー わかめ　かつお節 煮干し　調製豆乳 ミルク	人参　キャベツ ピーマン　南瓜　玉葱 オレンジ	キャロット焼きは にんじんの甘味に マヨネーズのソース 人参が苦手な子も 食べられます！
20	水	スパゲティーミートソース 大根サラダ 南瓜コーンスープ パイン缶	いなり寿司 フルーツ野菜 ジュース	スパゲッティ　米 マヨネーズ 白ごま　すりごま 生クリーム	牛挽き肉　豚挽き肉 プロセスチーズ ささみ 味付いなりの皮	にんにく　玉葱 乾燥椎茸　人参　大根 ピーマン　トマト缶 胡瓜　南瓜　パセリ クリームコーン缶 パイン缶	大好きな スパゲティー ミートソース！ 大根サラダも しっかり食べてね
21	木	ハヤシライス ミモザサラダ ほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米　マヨネーズ 食パン ブルーベリージャム	豚肉　豚レバー スキムミルク　卵 かつお節　ミルク	にんにく　玉葱　人参 トマト缶　えのき グリンピース　レタス ほうれん草 レッドキャベツ グレープフルーツ	ミモザサラダ つぶしたゆで卵が ミモザのお花みたい でかわいいサラダ です
22	金	雑穀御飯 納豆削り和え 煮魚 人参シリシリー 小松菜の味噌汁 プルーン	アメリカンドック ミルク	米　もちきび 押麦　小麦粉 ホットケーキミックス	納豆　糸削り節 赤魚　豚バラ肉　卵 かつお節　煮干し ウインナー　ミルク	生姜　人参　玉葱 にら　小松菜 プルーン	小松菜にはカルシウム や鉄分がいっぱい！ 味噌汁に入れることで 栄養を余すことなく いただけます！
23	土	ソース焼きそば ブロッコリーおかか和え もやしと厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	味噌おにぎり ミルク	茹で中華めん　米	豚肉　青のり粉 糸削り節　かつお節 厚揚げ豆腐　煮干し 豚三枚肉　ミルク きざみのり	玉葱　キャベツ 人参　もやし　ねぎ ブロッコリー グレープフルーツ	土曜のお昼には 焼きそば！ お野菜も食べやすくて いいですね
25	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き じゃが芋煮っころがし ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	キャロットおにぎり 豆乳	米　もちきび 押麦　じゃが芋	豚肉　青のり粉 わかめ　絹ごし豆腐 かつお節　煮干し ツナ缶　調製豆乳	生姜　人参　玉葱 ピーマン　オレンジ	豚肉はビタミンBが 豊富です、疲れた 体を元気にしてくれ ます、月曜日に豚肉 を食べるといいですね
26	火	もずく丼 ほうれん草の白和え キャベツの味噌汁 バナナ	固形ヨーグルト ビスケット	米　練りごま ビスケット	おきなわもずく 豚挽き肉　卵 沖縄豆腐　煮干し かつお節 固形ヨーグルト	ピーマン　赤ピーマン ほうれん草　人参 キャベツ　ねぎ バナナ	人気メニューの もずく丼！ 簡単なのでお家でも 作ってみて下さいね
27	水	トマトチキンカレー 甘酢漬け しいたけとの卵のすまし汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米　じゃが芋 パン	鶏むね肉　鶏もも肉 卵　かつお節 ミルク	にんにく　生姜　玉葱 人参　茄子　トマト缶 りんご　胡瓜　キャベツ 赤ピーマン　乾燥椎茸 グレープフルーツ	カレーにトマトを 入れると 旨みが増します
28	木	煮込みうどん 南瓜甘煮 バナナ		うどん	豚肉　かつお節 煮干し	乾燥椎茸　玉葱 人参　キャベツ 南瓜　バナナ	大好きなうどんに 色々なお野菜やお肉 きのこも入れて バランスを整え ましょう
29	金	雑穀御飯 鮭の味噌マヨーネーズ焼き 千切りイリチー ほうれん草のすまし汁 プルーン	お誕生ケーキ ミルク	米　もちきび　押麦 マヨネーズ　黒糖 小麦粉　生クリーム	鮭　刻み昆布 豚肉　かつお節 卵　ミルク	生しいたけ　人参 玉葱　切干し大根 にら　ほうれん草 えのき　プルーン 果物	鮭の味噌マヨ焼きは お弁当の一品にも おすすめです
30	土	茄子味噌丼 野菜とみかんのサラダ アーサ汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米　食パン いちごジャム	豚肉　乾燥あおさ 沖縄豆腐　かつお節 ミルク	茄子　人参　玉葱 えのき　ピーマン レタス　胡瓜 みかん缶 グレープフルーツ	甘味噌の味付けが 美味しくて ご飯がすすみます

＊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。

