



# 令和8年 5月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

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	雑穀御飯 チキンのから揚げ スパゲッティソース ポイルブロックリー とうもろこしのみそ汁 ブルー	アイスクリーム 星せんべい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 スパゲッティ アイスクリーム 星せんべい	鶏もも肉 ツナ缶 かつお節	生姜 にんにく 人参 玉葱 ビーマン ブロックリー クリームコーン缶 ホールコーン缶 ブルー	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	クファージュシー 甘酢大根 豚汁 バナナ	ジャムサンド 小魚 豆乳	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 カエリ 調製豆乳	乾燥椎茸 人参 ねぎ 大根 ごぼう 玉葱 バナナ	子ども達も 大好きなジュシー 甘酢と豚汁との 組み合わせで 美味しそうですね
7 木	ホークカレー 胡瓜とみかんの和え物 ほうれん草のすまし汁 ブルー	ココアケーキ 小魚 豆乳	米 じゃが芋 小麦粉	豚肉 わかめ かつお節 卵 牛乳 カエリ 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 ブロックリー(冷) ホールコーン缶 りんご 胡瓜 みかん缶 ほうれん草 ブルー	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 のり納豆 鮭の照焼き パパイアリチー 小松菜と卵の味噌汁 オレンジ	ゴーヤーのかき揚げ ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉	納豆 のり佃煮 鮭 ツナ缶 卵 かつお節 煮干し ミルク	生姜 青パパイア 人参 小松菜 オレンジ ゴーヤー 玉葱	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	ケチャップライス 野菜サラダ アーサのすまし汁 みかん缶	スティックパン ミルク	米 スティックパン	鶏もも肉 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 マッシュルーム3/4缶 グリーンピース冷 レタス 胡瓜 トマト みかん缶	ケチャップライスは 食べやすく 子供達も大好きな 献立です
11 月	雑穀御飯 マーボー豆腐 ポテトサラダ キャベツのみそ汁 バイン缶	亀の甲せんべい バナナ 黒糖ココア	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 マヨネーズ 亀の甲せんべい 黒糖	豚挽き肉 沖縄豆腐 茹で卵 かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾燥椎茸 胡瓜 グリーンピース冷 ホールコーン缶 キャベツ えのき バイン缶 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	タコライス 南瓜サラダ ほうれん草のみそ汁 オレンジ	アセロラポンチ バタートースト	米 マヨネーズ アセロラジュース 食パン	合挽き肉 ポイル大豆 ピザチーズ かつお節 煮干し	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 みかん缶 バイン缶 バナナ	今日はアセロラの日 赤い小さな粒が かわいいですね！ ビタミンが豊富です
13 水	雑穀御飯 納豆削り和え 魚の竜田焼き クーフィリチー 大根のみそ汁 ブルー	アメリカドック ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ホットケーキミックス	納豆 糸削り節 白身魚 刻み昆布 豚肉 わかめ かつお節 煮干し ウインナー 卵 牛乳 ミルク	生姜 にんにく 切干し大根 人参 乾燥椎茸 大根 ブルー	納豆は手軽に 食べれて、たんぱく質 ビタミン、ミネラル など栄養価の高い 食品です
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 小魚 豆乳	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 カエリ 調製豆乳	玉葱 ねぎ からし菜 人参 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	そぼろ煮丼 フルーツもすく酢 かき卵の味噌汁 ブルー	バナナケーキ ミルク	白米 小麦粉	合挽き肉 おきなわもすく 卵 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん レモン果汁 胡瓜 みかん缶 ねぎ ブルー バナナ	沖縄県産のもすく 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	せんべい バナナ 豆乳	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 カルシウムせんべい	豚肉 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 キャベツ ビーマン 舞茸 えのき オレンジ バナナ	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



野の花保育園

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	もずく丼 ほうれん草の白和え キャベツの味噌汁 ブルーネ	豆乳フレンチトースト ミルク	米 練りごま(白) 食パン	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 沖縄豆腐 煮干し かつお節 調製豆乳 ミルク	ピーマン 赤ピーマン ほうれん草 人参 キャベツ ねぎ ブルーネ	旬のもずくは 歯ごたえが違いますね 今日はもずく丼で いただきます
19 火	ハヤシライス ポテトサラダ ほうれん草のすまし汁 バナナ	手作りクッキー 小魚 豆乳	米 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉	豚肉 豚レバー スキムミルク ロースハム 茹で卵 かつお節 卵 カエリ 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 えのき グリーンピース冷 胡瓜 りんご ほうれん草 バナナ	ハヤシライスには レバーをいれて 鉄分アップ!
20 水	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 玉葱と油揚げの味噌汁 オレンジ	ひらやーちー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マヨネーズ	白身魚 ウインナー 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 卵 ミルク	人参 キャベツ ピーマン 玉葱 ねぎ オレンジ には	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!
21 木	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 ブルーネ	ウムクジアンダギー ミルク ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 はちみつ さつま芋 タピオカ粉	鶏もも肉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく アスパラガス 玉葱 ホールコーン缶 しめじ ブルーネ	カレー風味の照り焼きは ご飯がすすみます 副菜には旬のアスパラを 用意しています
22 金	雑穀御飯 納豆削りしり 煮魚 人参シリシリ 小松菜の味噌汁 オレンジ	シークワサーゼリー チーズ ビスケット	米 もちぎび 押麦 ビスコ	納豆 糸削り節 白身魚 豚バラ肉 卵 かつお節 煮干し セラチン プロセスチーズ	生姜 人参 玉葱 には 小松菜 オレンジ シークワサーージュース	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 ブロックリーおかか和え 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 小魚 豆乳	茹で中華めん	豚肉 青のり粉 糸削り節 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ ブロックリー グレープフルーツ	土曜のお昼には 焼きそば! 野菜も食べやすいですね
25 月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き じゃが芋煮ころがし ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	スコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	豚肉 青のり粉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン オレンジ	たんぱく質と野菜が 一緒に摂れる 生姜焼きは栄養満点
26 火	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 ブルーネ	フルーツヨーグルト 和え カルシウムウエハース	米 じゃが芋 カルシウムウエハース	鶏むね肉 鶏もも肉 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	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 ブルーネ 黄桃缶 パイナップル	カレーにトマトを 入れると 旨みが増します
27 水	お弁当会 					お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
28 木	スパゲティミートソース 大根サラダ 南瓜コンスープ オレンジ	キャロットおにぎり 小魚 豆乳	スパゲティ マヨネーズ すりごま 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ささみ ツナ缶 カエリ 調製豆乳	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 人参 ピーマン トマト缶 大根 胡瓜 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	大好きな スパゲティ ミートソース! 大根サラダも しっかり食べてね
29 金	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 麩いりちー もずくの味噌汁 グレープフルーツ	焼き芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 車心 さつま芋	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 豚肉 おきなわもずく かつお節 煮干し ミルク	人参 いんげん キャベツ には 長葱 グレープフルーツ	麩イリチーは 麩の炒め物のごと 沖縄では人気な 料理です
30 土	茄子味噌丼 南瓜甘煮 アーサ汁 バナナ	ジャムサンド 小魚 豆乳	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 カエリ 調製豆乳	茄子 人参 玉葱 えのき ピーマン 南瓜 バナナ	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。

