



令和6年 5月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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	水	雑穀ごはん 味付けのり 魚のにんにく味噌バター焼き ブロッコリーサラダ 白菜の味噌汁 パイン缶	レバーペーストサンド ミルク	米 押麦 もちぎび 食パン 生クリーム	味付けのり 赤魚 ささみ かつお節 煮干し 鶏レバー ミルク	にんにく フロccoli 人参 ホールコーン缶 白菜 たら パイン缶 玉葱	バターをいれることで コクが出て 美味しく仕上がります ご飯が進みそうです
2	木	ケチャップライス チキンのから揚げ サラダスパゲッティ しいたけの卵スープ オレンジ	アイスクリーム カルシウムウエハース	米 小麦粉 スパゲッティ マヨネーズ カルシウムウエハース	豚挽き肉 鶏もも肉 ツナ缶 卵 かつお節 アイスクリーム	にんにく 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリーンピース冷 生姜 にんにく 胡瓜 乾しいたけ 小松菜 オレンジ	こどもの日メニュー みんなモリモリたべて たくましく育て ほしいですね~ 給食はから揚げ、おやつ はアイスクリームです
7	火	そぼろ煮丼 こま和え かき玉汁 オレンジ	黒胡麻黒糖ちんすこう ミルク	米 すりごま 黒糖 黒ごま 小麦粉	合挽き肉 卵 かつお節 煮干し ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ えのき ねぎ オレンジ	連休明けは食べやすい そぼろ丼で!
8	水	雑穀御飯 納豆味噌 魚の天ぷら 大根とゴーヤーの甘酢漬け 青菜ときのこのすまし汁 バナナ	そうめんいりちゃー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 そうめん	納豆 白身魚 卵 かつお節 ツナ缶 ミルク	大根 ゴーヤー 人参 パイン缶 ほうれん草 しめじ バナナ 玉葱 ねぎ	今日は5月8日で ゴーヤーの日です 保育園でもゴーヤー 使ってます
9	木	雑穀御飯 豚肉の生姜焼き チーズオムレツ ごぼうの味噌汁 ドライブルー	フルーツヨーグルト 和え 野菜クラッカー	米 もちぎび 押麦 じゃが芋	豚肉 卵 ビサチーズ かつお節 プレーンヨーグルト	玉葱 ピーマン 生姜 赤ピーマン パセリ ごぼう キャベツ 人参 たら プルーン 黄桃缶 みかん缶 バナナ	ガッツリメニューの 豚肉の生姜焼き でも野菜もたっぷり 使ってます
10	金	雑穀御飯 魚の照り焼き 肉じゃが もずくのみそ汁 グレープフルーツ	バタートースト アセロラジュース	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン	白身魚 豚肉 おきなわもずく かつお節	生姜 人参 玉葱 乾しいたけ えのき グリーンピース冷 グレープフルーツ	5月12日は アセロラの日です アセロラジュース 付いています
11	土	和風あんかけ丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え アーサの味噌汁 オレンジ	おかかおにぎり ミルク	米 白ごま	豚肉 ツナ缶 わかめ しらす干し 乾燥あおさ かつお節 煮干し 糸削り節 味付けのり ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ オレンジ	アーサはすまし汁 だけでは無く 味噌汁でも美味しく いただけます
13	月	雑穀御飯 味付けのり チキンのケチャップ煮 南瓜サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 オレンジ	ぶどうゼリー ウエハース	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ ぶどうジュース 鉄強化ウエハース	味付けのり 鶏もも肉 茹で卵 ロースハム わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	玉葱 トマト にんにく 生姜 南瓜 胡瓜 オレンジ	チキンのケチャップ煮 は玉葱をプラスすると 柔らかくて甘く 仕上がりに 食べやすくなります
14	火	雑穀御飯 タンドリーフィッシュ 麩いりちー アーサの味噌汁 バナナ	ウムクシアンダギー ミルク	米 もちぎび 押麦 車ふ さつま芋 タビオカ粉	鮭 プレーンヨーグルト 卵 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 人参 たら ねぎ バナナ	ヨーグルト液に 魚を漬けて焼く タンドリーフィッシュ 美味しく仕上がります
15	水	トマトチキンカレー 甘酢野菜 わかめのすまし汁 パイン缶	豆乳フレンチトースト ミルク	米 じゃが芋 食パン 黒糖	豚むね肉 鶏もも肉 鶏レバー わかめ かつお節 調製豆乳 きな粉 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 トマトホール缶 りんご 大根 胡瓜 パイン缶	甘酢漬けも 季節の野菜を使用 するとバラエティーに なります
16	木	お弁当会	おせんべい ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな~(^_^)
17	金	茄子味噌丼 大根と青しその和え物 かき卵すまし汁 グレープフルーツ	お誕生ケーキ ミルク	米	豚肉 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 大根 青しそ ねぎ グレープフルーツ	タンパク質と野菜が 一緒に摂れる 丼は御飯がすすみます

*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。





令和6年 5月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (カや熱となる)	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	土	ソース焼きそば 胡瓜の和え物 きのこの味噌汁 バナナ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 あおのり粉 ツナ缶 煮干し かつお節 味付けのり ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ 舞茸 バナナ	保育園の焼きそばは 野菜多めです 小鉢の和え物も しっかり食べてね
20	月	もずく丼 野菜の甘酢和え キャベツの味噌汁 オレンジ	胚芽クラッカー バナナ ココア	米 胚芽クラッカー	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	ピーマン 赤ピーマン 大根 人参 胡瓜 キャベツ えのき オレンジ バナナ	沖縄県産もずくの 美味しい季節です お腹の調子を整え ます
21	火	雑穀御飯 ひじき佃煮 煮魚 レパニラ炒め さつま芋と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	ジャムパン ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋 食パン ブルーベリージャム	ひじき 糸削り節 赤魚 豚レバー 豚肉 煮干し かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 キャベツ なら ねぎ パイン缶	ひじきはミネラルが 豊富です 佃煮にすると御飯が 進んで子供たちに おすすめてです
22	水	沖縄そば からし菜白和え グレープフルーツ	ポロポロジュース チーズ	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 プロセスチーズ	玉葱 人参 ねぎ からし菜 人参 グレープフルーツ 乾しいたけ なら	大好きな沖縄そば 副菜のお野菜も果物 も一緒に食べてね
23	木	雑穀御飯 納豆削り和え チキンの照焼き ポパイサラダ 大根のみそ汁 ブルー	さつま芋きなこまぶし ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	納豆 糸削り節 鶏もも肉 ツナ缶 かつお節 煮干し きなこ ミルク	玉葱 生姜 にんにく ほうれん草 人参 ホールコーン缶 大根 しめじ ねぎ ブルー	ほうれん草は ビタミンが豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
24	金	雑穀御飯 鮭のみぞれかけ 野菜イリチー 豆腐のみそ汁 オレンジ	パンキンサンド フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 食パン マヨネーズ	鮭 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し プロセスチーズ	大根 キャベツ 人参 ピーマン 黄ピーマン ねぎ オレンジ 南瓜	少し苦みのある 大根おろしは火を 通すと甘味がでて 食べやすくなり ます！
25	土	雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ きのこのすまし汁 バナナ	カステラ ミルク	米 もちきび 押麦 ごまドレッシング	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ えのき バナナ	保育園のマーボー 豆腐はお野菜や きのこも入って 食べやすくて人気 メニューで～す
27	月	ポークカレー きゃべつとシークワサー風味 わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ミックスシリアル ミルク	米 じゃが芋 コーンフレーク グラノーラ	豚肉 鶏レバー わかめ かつお節 ミルク	にんにく 生姜 玉葱 人参 ブロッコリー りんご キャベツ 黄ピーマン シークワサー果汁 グレープフルーツ	副菜のキャベツは シークワサー風味 爽やかで沖縄らしさ を感じます
28	火	雑穀御飯 味付けのり 魚のから揚げ マカロニサラダ パクチョイの味噌汁 オレンジ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 黒糖 さつま芋	味付けのり 白身魚 あおのり粉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し 金時豆	胡瓜 ホールコーン缶 人参 パクチョイ えのき オレンジ	マカロニサラダは 赤・黄・緑で彩り良く 美味しそう！
29	水	雑穀御飯 鶏と野菜の煮物 人参シリシリー きゃべつとわかめの味噌汁 黄桃とパイン缶	カップケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム 小麦粉	鶏もも肉 厚揚げ豆腐 卵 わかめ かつお節 煮干し ミルク	大根 いんげん 人参 玉葱 ねぎ キャベツ パイン缶 黄桃缶	人参シリシリーって 人参を美味しく食べる 料理。最近では全国区で 知られてます
30	木	スパゲティーミートソース 胡瓜とみかんの和え物 コーンやがースープ ドライブルー	鮭おにぎり	スパゲッティ じゃが芋 生クリーム 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 鶏レバー わかめ プロセスチーズ ベーコン 鮭 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ピーマン トマトホール缶 胡瓜 みかん缶 クリームコーン缶 パセリ ブルー	胡瓜とみかん缶の 和え物。相性良し だから一度試して みて！
31	金	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 バナナ	シナモンラスク 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 ミルク	人参 キャベツ ピーマン 南瓜 玉葱 バナナ	旬の人参を使った キャロットソース！

*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6年5月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
				 注意の日	
				 みどりの日	
		1 お粥 煮魚 ささみと野菜のだし煮 白菜の汁 パン粥 バナナ 米 白身魚 ささみ ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 白菜 かつお節 食パン	2 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 小松菜の汁 野菜粥 オレンジ 米 豚肉 玉葱 人参 ホールコーン缶 グリンピース冷 胡瓜 小松菜 かつお節 オレンジ	3	4 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜ワカメじゃこのおろし和え かつおだし汁 野菜粥 オレンジ 米 豚肉 大根 人参 玉葱 胡瓜 わかめ しらす干 かつお節 オレンジ
6 お粥 鶏肉と玉葱の煮込み マツシユ南瓜 ワカメと絹豆腐の汁 	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 えのきの汁 マツシユさつま芋 オレンジ 米 豚肉 大根 玉葱 人参 しめじ いんげん キャベツ えのき かつお節 オレンジ さつま芋	8 お粥 煮魚 大根とゴーヤーのだし煮 青菜ときのこの汁 ソーメン汁 バナナ 米 白身魚 大根 ゴーヤー 人参 ほうれん草 しめじ かつお節 バナナ そうめん 玉葱	9 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツシユポテト 野菜の汁 ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 豚肉 玉葱 ピーマン 赤ピーマン じゃが芋 キャベツ 人参 かつお節 ブレイクヨーグルト バナナ ベビーせんべい	10 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み かつおだし汁 パン粥 グレープフルーツ 米 白身魚 豚肉 人参 玉葱 じゃが芋 グリンピース冷 えのき かつお節 グレープフルーツ 食パン	11 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え きのこの汁 野菜粥 オレンジ 米 豚肉 大根 人参 玉葱 胡瓜 わかめ しらす干 かつお節 オレンジ
13 お粥 鶏肉と玉葱の煮込み マツシユ南瓜 ワカメと絹豆腐の汁 雑炊 オレンジ 米 鶏もも肉 玉葱 トマト 南瓜 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 オレンジ	14 お粥 鮭の煮魚 麩と野菜のだし煮 かつおだし汁 マツシユさつま芋 バナナ 米 鮭 玉葱 車ふ 豚肉 さつま芋 人参 かつお節 バナナ	15 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え わかめの汁 パン粥 グルーン 米 鶏むね肉 鶏レバー 玉葱 人参 じゃが芋 大根 胡瓜 わかめ かつお節 食パン グルーン	16 <div style="text-align: center;">  お弁当会 </div> パナナ ベビー菓子	17 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 かつおだし汁 マツシユポテト グレープフルーツ 米 豚肉 茄子 えのき 人参 玉葱 ピーマン 大根 かつお節 グレープフルーツ じゃが芋	18 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え きのこの汁 野菜粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ かつお節 バナナ
20 お粥 豚肉とピーマンの煮込み 野菜のコトコト煮 キャベツの汁 ヨーグルトバナナ ベビーせんべい	21 ひじき粥 煮魚 レバーと野菜の煮込み さつま芋と玉ねぎの汁 パン粥 オレンジ 米 ひじき 白身魚 豚レバー 豚肉 人参 玉葱 キャベツ さつま芋 かつお節 食パン オレンジ	22 お粥 豚肉と野菜の煮込み からし菜と豆腐のだし煮 柔らかそば 雑炊 グレープフルーツ 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 沖繩豆腐 からし菜 グレープフルーツ	23 お粥 鶏肉と玉葱の柔らか煮 ほうれん草のコトコト煮 大根の汁 マツシユさつま芋 グルーン 米 鶏もも肉 玉葱 ほうれん草 人参 ホールコーン缶 大根 しめじ かつお節 グルーン さつま芋	24 お粥 鮭のみぞれ煮 野菜のだし煮 豆腐の汁 マツシユ南瓜 オレンジ 米 鮭 大根 キャベツ 豚肉 人参 ピーマン 黄ピーマン 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 オレンジ 食パン 南瓜	25 お粥 豆腐と野菜の煮込み 大根と胡瓜のおろし和え きのこの汁 パン粥 バナナ 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 大根 胡瓜 ホールコーン缶 しめじ えのき わかめ かつお節 バナナ 食パン
27 お粥 ポークカレー きやべつのコトコト煮 わかめの汁 ソーメン汁 グレープフルーツ 米 豚肉 鶏レバー 玉葱 人参 じゃが芋 ブロッコリー(冷) キャベツ 黄ピーマン わかめ かつお節 グレープフルーツ ソーメン	28 お粥 煮魚 マカロニの柔らか煮 パクチヨイの汁 金時豆の柔らか煮 オレンジ 米 白身魚 マカロニ ホールコーン缶 人参 パクチヨイ えのき かつお節 オレンジ 金時豆	29 お粥 鶏と野菜の煮込み 人参のコトコト煮 きやべつとわかめの汁 マツシユさつま芋 バナナ 米 鶏もも肉 豆腐 大根 いんげん 人参 玉葱 キャベツ わかめ かつお節 さつま芋 バナナ	30 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え じゃが芋の汁 鮭粥 グルーン 米 鶏むね肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン 胡瓜 わかめ じゃが芋 かつお節 グルーン 鮭	31 お粥 煮魚 きやべつのだし煮 南瓜の汁 パン粥 バナナ 米 白身魚 人参 キャベツ ピーマン 南瓜 玉葱 わかめ かつお節 バナナ 食パン	

※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。



献立担当 キッズランチクラブ

令和6年5月キッズだより

入園・進級して約1ヶ月が経ち、子供たちも新しい生活に慣れてきたようです。給食には「苦手なもの」「食べにくいけど体にいいもの」など、色々な食材があります。身近な担任の先生や友達と食べる中で「少しだけ食べてみようかな・・・」という気持ちになる様に声掛けや食べやすい環境づくりをして見守っていきたいと思います。



5月献立のポイント

- *環境に早く慣れるように子供たちが好きな物や食べやすい献立を多く取り入れています
- *5月8日ゴーヤの日と12日アセロラの日は献立に取り入れています。
- *もずく・アーサ・人参など旬の食材を使った献立を取り入れています。

今月のおすすめレシピ～ (作り方) 8個分



カップケーキ

生クリーム	140cc	① 材料を常温に戻しておく。
卵	2個	② 卵と三温糖を泡立て器でモッタリするまで混ぜる。
三温糖	120g	③ ②に生クリームを2回に分けてよく混ぜる。
・薄力粉	160g	④ 振るいかけた薄力粉とベーキングパウダーを③にササッと混ぜて
・ベーキングパウダー	小さじ2/1	カップに入れて予熱したオーブン 180℃20分!

***色々トッピングしてお子さんと一緒に楽しんでくださいね！**

出来ることから始めてみよう 幼児期からの習慣が大切です

- 早寝** 睡眠には子供たちの体を成長させるとともに頭を良くする働きがあります。
- 早起き** 朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され心も体も元気になります！
- 朝ごはん** 毎日食べている方が学力調査の平均正答率や体力測定の合計点が高い傾向。
※生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

☆科学的にも証明されています。

睡眠の効果

「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。眠る時間が遅くなると脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので午後9時頃には就寝させるように心がけましょう。

朝の光の効果

朝の光を浴びると脳の覚醒を促すホルモンが活発に分泌されます。そのため頭がスッキリと目覚め、集中力が上がり、自律神経が切り替わり活動に適した体になります。

朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖で、体は寝ている間もエネルギーを使っていて、朝には必要な栄養素が不足した状態です。朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどではなく、口内に食べ物が入り「よく噛んで食べること」。それが胃に送られ腸が動き始めて内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります