



令和7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 (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	木	薄切り肉そば 小松菜のナムル バナナ	ふりかけおにぎり チーズ	ゆで沖縄そば 白ごま 米	豚肉 かつお節 ちき揚げ きざみのり プロセスチーズ	玉葱 人参 ねぎ 小松菜 もやし バナナ	沖縄そばの献立には 野菜が足りません 青菜の副菜を添えて バランス良く
2	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 コンスープ オレンジ	アイスクリーム 野菜クラッカー	米 小麦粉 スパゲッティ じゃが芋	合挽き肉 鶏もも肉 ツナ缶 鶏むね肉 スキムミルク ミルク アイスクリーム	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース冷 生姜 にんにく ピーマン クリームコーン缶 オレンジ	5日は子供の日です 今日は子供たちの 好きなメニューです たくさん食べてね!
7	水	ポークカレー 大根サラダ ほうれん草入りかき玉汁 オレンジ	キャロットケーキ ミルク	米 じゃが芋 ごまドレッシング 小麦粉	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 りんご 大根 人参 胡瓜 ほうれん草 オレンジ レモン果汁	豚と野菜のうまみが 美味しいポークカレー みんなはどのお肉が 入ったカレーが好き?
8	木	雑穀御飯 納豆味噌 鮭の塩焼き 豚肉と野菜の煮物 さつま芋の味噌汁 ブルー	ゴーヤーのかき揚げ りんごジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 りんごジュース	納豆 鮭 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵	大根 人参 生しいたけ 生姜 玉葱 ブルー ゴーヤー 南瓜	5月8日はゴーヤーの日 ということでおやつ のかき揚げにはゴーヤー が入っています 苦いけど栄養豊富!
9	金	マーボー豆腐丼 ブロッコリーおかか和え 大根の味噌汁 バイン缶	ジャムサンド ミルク	米 食パン いちごジャム	豚挽き肉 沖縄豆腐 糸削り節 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 ブロッコリー 大根 バイン缶	食べやすいマーボー豆腐 丼には噛み応えのある ブロッコリーの副菜を 合わせています
10	土	和風スパゲティ トマトと胡瓜のサラダ アーサ汁 バナナ	ゆかりおにぎり ミルク	スパゲッティ 米	鶏もも肉 きざみのり ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 ミルク	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく トマト 胡瓜 えのき バナナ ゆかり粉	スパゲッティはどんな 食材とも相性がいいので さっと作れて土曜日の お昼にはピッタリ!
12	月	もずく丼 野菜とツナの和え物 豆腐の味噌汁 オレンジ	バタートースト アセロラジュース	米 食パン アセロラジュース	おきなわもずく 豚挽き肉 卵 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し	ピーマン 赤ピーマン キャベツ 人参 ホールコーン缶 玉葱 ねぎ オレンジ	和え物やサラダに ツナを入れて和える と食べやすくなり ますね!
13	火	雑穀御飯 魚のムニエルカレー風味 ブロッコリーソテー キャロットスープ ブルー	ひらやーちー ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 生クリーム	白身魚 豚バラ肉 ツナ缶 あおのり粉 卵 ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 クリームコーン缶 パセリ ブルー	春は人参の美味しい 季節です 今日はスープに してみました!
14	水	沖縄そば からし菜の白和え グレープフルーツ	クファージュシー	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 かつお節 かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ缶 ひじき	玉葱 人参 ねぎ からし菜 グレープフルーツ 乾しいたけ	グレープフルーツは ビタミンCが豊富 免疫力を高めて 元気な体を作ります
15	木	お弁当会	せんべい チーズ ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♪
16	金	雑穀御飯 納豆削り和え 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	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋	納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 おきなわもずく かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 乾しいたけ グリーンピース冷 えのき グレープフルーツ	5月生まれのお友達 お誕生日 おめでとうございます
17	土	雑穀御飯 肉野菜炒め 南瓜甘煮 きのこの味噌汁 オレンジ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 食パン ブルーベリージャム	豚肉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にら 南瓜 舞茸 えのき オレンジ	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 元気な体を作ります

*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7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 (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
19	月	スパゲティーミートソース 胡瓜とワカメの和え物 南瓜コンソープ オレンジ	味噌おにぎり ミルク	スパゲッティ 生クリーム 米	牛挽き肉 豚挽き肉 豚レバー プロセス チーズ わかめ ツナ缶 豚三枚肉 きざみのり ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ビーマン トマトホール缶 胡瓜 南瓜 クリームコーン缶 パセリ オレンジ	みんな大好き ミートスパゲティー 副菜の和え物も しっかり食べてね
20	火	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き タマナーちゃんぷるー アーサの味噌汁 ブルー	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖	白身魚 沖縄豆腐 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	らっきょう 甘酢漬 キャベツ 人参 ねぎ ブルー レーズン	アガラサーは 沖縄の黒糖蒸しパン ふんわりと美味しく 仕上がります
21	水	トマトチキンカレー 甘酢胡瓜 しいたけと卵のすまし汁 バナナ	シークワサーゼ リー ウエハース チーズ	米 じゃが芋 鉄強化ウエハース	鶏むね肉 鶏もも肉 鶏レバー 卵 かつお節 セラチン プロセスチーズ	にんにく 生姜 人参 玉葱 トマトホール缶 りんご ビーマン 胡瓜 乾しいたけ バナナ シークワサー果汁	いつものカレーに トマトをプラス！ うま味がアップします
22	木	雑穀御飯 鮭のムニエル 千切りイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	揚げパン ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 黒糖 コッペパン	鮭 刻み昆布 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し きな粉 ミルク	パセリ 切干大根 人参 小松菜 グレープフルーツ	小松菜は、鉄 カルシウム ビタミン類が豊富な 食材です
23	金	二色そばろ丼 芋芋サラダ わかめときのこの味噌汁 ブルー	ヨーグルトみかん 胚芽クラッカー	米 さつま芋 じゃが芋 マヨネーズ 胚芽クラッカー	きざみのり 合挽き肉 卵 粉チーズ わかめ かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	人参 玉葱 いんげん 胡瓜 しめじ ブルー みかん缶	野菜とタンパク質が 一緒に摂れる 丼ぶりは食べやすく 栄養満点！
24	土	クファジュシー 野菜とささみの和え物 豚汁 バナナ	シリアルミルク	米 じゃが芋 コーンフレーク	豚肉 ひじき ささみ かつお節 煮干し 牛乳	乾しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 ホールコーン缶 玉葱 バナナ	豚汁の具材は 季節の野菜を使うと いいですね
26	月	雑穀御飯 ポークチャップ 大根炒め かき卵味噌汁 ブルー	サラダサンド 豆乳	米 もちきび 押麦 食パン マヨネーズ	豚肉 ちぎ揚げ 卵 かつお節 煮干し ささみ 調製豆乳	にんにく 玉葱 パセリ 大根 人参 しめじ にら ほうれん草 ブルー キャベツ	ポークチャップとは ケチャップ味の 料理
27	火	雑穀御飯 白身魚の味噌煮 いんげん炒め ソーメン汁 バナナ	もずくかき揚げ ミルク	米 もちきび 押麦 そうめん 小麦粉	白身魚 豚肉 かつお節 おきなわもずく 卵 ミルク	生姜 冷 いんげん 玉葱 人参 ねぎ バナナ	久々のそうめん汁 楽しみです
28	水	ポークハヤシライス ミモザサラダ 大根のすまし汁 ブルー	ぜんざい チーズ	米 マヨネーズ 押麦 黒糖 さつま芋	豚肉 豚レバー スキムミルク 茹で卵 わかめ かつお節 金時豆 プロセスチーズ	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム7/8缶 えのき トマトホール缶 レタス 胡瓜 大根 ブルー	保育園で大量に 作るハヤシライスは 沢山で煮込んでいて ホント美味しい
29	木	雑穀御飯 チキンの照煮 ひじき煮 さつま芋の味噌汁 オレンジ	マシュマロ菓子 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 オートミール マシュマロ コーンフレーク 白ごま	鶏もも肉 ひじき 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく もやし 人参 玉葱 パクチョイ オレンジ レーズン	ひじき煮はミネラル たっぷりの料理 もっと乾物料理を 食べましょう
30	金	雑穀御飯 豚肉の味噌炒め マッシュ野菜ポテト 春ごぼうのみそ汁 グレープフルーツ	黒糖ちんぴん ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 小麦粉	豚肉 牛乳 スキムミルク 鶏もも肉 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 キャベツ 赤ビーマン にんにく 生姜 人参 ブロッコリー (冷) ごぼう ねぎ グレープフルーツ	マッシュポテトに ブロッコリーが 一緒に漬って入って ます
31	土	和風あんかけ丼 胡瓜とコーンの酢の物 豆腐の味噌汁 果物缶	ふかし芋 ミルク	米 さつま芋	豚肉 ツナ缶 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 玉葱 乾しいたけ 胡瓜 ホールコーン缶 えのき みかん缶	和風のおあんかけ料理 優しい味でほっと する味です

*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7年5月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>入園から1か月がたちました、保育園で食べる離乳食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。しつかり段階を踏んで 家庭と園との連携を密にとり、楽しみながら進めて いきたいと思います！</p> 					
5	6	7	8	9	10
<p>12 お粥 豚肉とピーマンの煮込み 野菜のだし煮 豆腐の汁</p>	<p>13 お粥 煮魚 ブロッコリーのコトコト煮 かつおだし汁</p>	<p>14 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</p>	<p>15 お弁当会</p> 	<p>16 お粥 煮魚 豚肉とじゃが芋のコトコト煮 えのきの汁</p>	<p>17 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 わかめの汁</p>
<p>19 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とワカメのおろし和え 南瓜の汁</p>	<p>20 お粥 煮魚 タマナーと豆腐の煮込み かつおだし汁</p>	<p>21 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え かつおだし汁</p>	<p>22 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み 小松菜の汁</p>	<p>23 お粥 鶏肉と野菜の煮込み お芋の柔らか煮 わかめときのこの汁</p>	<p>24 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 野菜の汁</p>
<p>26 お粥 豚肉と玉葱の煮込み 大根の柔らか煮 ほうれん草の汁</p>	<p>27 お粥 煮魚 野菜のだし煮 ソーメン汁</p>	<p>28 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のコトコト煮 大根の汁</p>	<p>29 お粥 チキンの柔らか煮 ひじき煮 玉葱と青菜の汁</p>	<p>30 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツシユ野菜ポテト 鶏肉と野菜の汁</p>	<p>31 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え 豆腐の汁</p>

※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7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「初めて食べるもの」「食べにくいけど体にいいもの」など、子ども達の苦手な食材もあります。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日ゴーヤーのは少し早いですがおやつにゴーヤーかき揚げを用意してます。

～今月のおすすめレシピ～ 沖縄県産の人参が美味しい季節です！

キャロットケーキ

カップ6個分 1個あたり140kcal



- | | | |
|----------|-------|--|
| バター | 40g | ①材料は全て室温に戻しておく。 |
| 三温糖 | 45g | ②バターと三温糖を泡立て器を使ってよく混ぜる。 |
| 卵 | 1個 | ③②に卵を加えてよく混ぜる。 |
| 人参 | 50g | ④③卸した人参に色止めでレモン果汁を加えて③に混ぜる。 |
| レモン果汁 | 少々 | ⑤薄力粉にベ-キングパウ-を混ぜて振るいにかけて木べらでササッと混ぜる。(混ぜすぎないのがコツ) |
| 薄力粉 | 75g | |
| ベ-キングパウ- | 小さじ1弱 | ⑥カップに流し込みオーブンで170度10分位焼く |
- (トースターの場合は10～15分程焼く、焦げそうになったら表面にホイルをかぶせる)

天気の良い日に、手作りのお弁当を持って近くの公園に出かけませんか？

家族みんなでお外で食べるお弁当は格別です！気持ちいいですよ～！人気のおかずといえば鶏のから揚げ・卵焼き・ウインナー・おにぎり、だそうです。特別な料理は見当たりませんね。ただ、それだけでは栄養が偏ってしまうので簡単な野菜炒め、または食べやすいスティック野菜(胡瓜・セロリー・大根・パプリカ等)ミニトマト・ブロッコリーなどもプラスしましょう！手作りで安心して食べられる慣れ親しんだ味、「いつものおかず」を気軽に詰めて出かけましょう！



☆お弁当箱の選び方☆



お弁当箱の容量(ml)にバランスよく詰めればだいたい同じエネルギー(kcal)つまり、お弁当箱の大きさは摂取エネルギー(kcal)と同じ！主食(ご飯・パン・めん)、主菜(肉・魚・卵・豆腐)、副菜(野菜類)、の3品を揃え、料理法や味付けが同じにならないように！各料理がお弁当箱に占める面積の比率を主食3：主菜1：副菜2にするとバランスのとれたお弁当になりますよ！

- *目安→ 1～2歳(280ml)
- 3～4歳(360ml)
- 5～6歳(450～500ml)



*子供たちが普段食べている大好きな物を入れてあげましょう。