

みどりの森保育園(一般)

2025年05月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	☆今月の平均栄養価 3~5歳 1~2歳 エネルギー 536kcal 485kcal たんぱく質 22.7g 20.1g 脂 質 16.8g 15.6g			1 米粉蒸しパン 牛乳	2 ぶかし芋 牛乳	3
昼食				肉ネギうどん そら豆とささみのサラダ バナナ	御飯 かぶと油揚げの味噌汁 いわしの揚げ煮 小松菜の胡麻和え オレンジ	建国記念日
午後				しらすわかめおにぎり 牛乳	焼きそば 牛乳	
午前	5	6	7 ぶかし芋 牛乳	8 米粉蒸しパン 牛乳	9 ぶかし芋 牛乳	10 ミニハート 牛乳
昼食	こどもの日	振替休日	御飯 ジャがいもの味噌汁 マグロのケチャップあん 切干大根煮 そら豆 グレープフルーツ	担々麺 ツナと大豆のサラダ バナナ	御飯 豆腐とわかめの味噌汁 ごまだれチキン ポテトカレー炒め オレンジ	ほうとううどん いんげんと鶏ささ身のごま和え バナナ
午後			かぼちゃのスコーンnew 牛乳	チーズおかかおにぎり 牛乳	黄粉マカロニ 牛乳	米粉ココア蒸しパン 牛乳
午前	12 バナナ いりこ 牛乳	13 おせんべい 牛乳	14 ぶかし芋 牛乳	15 米粉蒸しパン 牛乳	16 ぶかし芋 牛乳	17 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 白菜の味噌汁 豆腐入りハンバーグ 小松菜の磯和え オレンジ	ロールパン カブのスープ バナナ 鶏肉のマーレード焼き キャベツとじゃこのサラダ	御飯 沢煮椀 鮭のネギみそ焼き きゅうりとわかめの胡麻酢和え そら豆 グレープフルーツ	あんかけうどんnew 厚揚げと青菜のおかか和え スナップエンドウ バナナ	御飯 オレンジ キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 トマトサラダ	ビビンバ わかめスープ 中華きゅうり バナナ
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	中華おこわ 牛乳	ケーキサレ 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳	米粉バナナケーキ 牛乳	さつま芋クッキー 牛乳
午前	19 バナナ いりこ 牛乳	20 おせんべい 牛乳	21 ぶかし芋 牛乳	22 米粉蒸しパン 牛乳	23 ぶかし芋 牛乳	24 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 大根の味噌汁 磯辺つくね キャベツの胡麻ドレ和え グレープフルーツ	照り焼きチキントースト レタスとえのきのスープ 冷しゃぶサラダ バナナ	御飯 ジャがいもの味噌汁 マグロのケチャップあん 切干大根煮 そら豆 グレープフルーツ	担々麺 ツナと大豆のサラダ バナナ	御飯 豆腐とわかめの味噌汁 ごまだれチキン ポテトカレー炒め オレンジ	ほうとううどん いんげんと鶏ささ身のごま和え バナナ
午後	米粉黒糖ケーキ 牛乳	かっぱ巻き 牛乳	かぼちゃのスコーンnew 牛乳	チーズおかかおにぎり 牛乳	黄粉マカロニ 牛乳	米粉ココア蒸しパン 牛乳
午前	26 バナナ いりこ 牛乳	27 おせんべい 牛乳	28 ぶかし芋 牛乳	29 米粉蒸しパン 牛乳	30 ぶかし芋 牛乳	31 ミニハート 牛乳
昼食	御飯 白菜の味噌汁 豆腐入りハンバーグ 小松菜の磯和え オレンジ	ロールパン カブのスープ バナナ 鶏肉のマーレード焼き キャベツとじゃこのサラダ	御飯 沢煮椀 鮭のネギみそ焼き きゅうりとわかめの胡麻酢和え そら豆 グレープフルーツ	あんかけうどんnew 厚揚げと青菜のおかか和え スナップエンドウ バナナ	お誕生会・お楽しみメニュー	ビビンバ わかめスープ 中華きゅうり バナナ
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	中華おこわ 牛乳	ケーキサレ 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳	米粉のチョコマフィン 牛乳	さつま芋クッキー 牛乳

■行事・食材の都合により変更になる場合があります。

みどりの森保育園(卵・乳・小麦・大麦除去)

2025年05月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日																		
午前	<table border="1"> <tr> <td>保護者</td> <td>園長</td> <td>キッチン</td> </tr> <tr> <td colspan="3">☆今月の平均栄養価</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>3~5歳 536kcal</td> <td>1~2歳 485kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>22.7g</td> <td>20.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>16.8g</td> <td>15.6g</td> </tr> </table>			保護者	園長	キッチン	☆今月の平均栄養価			エネルギー	3~5歳 536kcal	1~2歳 485kcal	たんぱく質	22.7g	20.1g	脂質	16.8g	15.6g	1	米粉蒸しパン 牛乳	2	ふかし芋 牛乳	3	
保護者	園長	キッチン																						
☆今月の平均栄養価																								
エネルギー	3~5歳 536kcal	1~2歳 485kcal																						
たんぱく質	22.7g	20.1g																						
脂質	16.8g	15.6g																						
昼食	(/)			肉ネギうどん(うどん) そら豆とささみのサラダ バナナ	御飯 かぶと油揚げの味噌汁 いわしの揚げ煮 小松菜の胡麻和え オレンジ	建国記念日																		
午後			  	しらすわかめおにぎり 牛乳	焼きそば(中華麺) 牛乳																			
午前	5	6	7	8	9	10																		
昼食	こどもの日	振替休日	御飯 じゃがいもの味噌汁 マグロのケチャップあん 切干大根煮 そら豆 グレープフルーツ	担々麺(中華麺) ツナと大豆のサラダ バナナ	御飯 豆腐とわかめの味噌汁 ごまだれチキン ポテトカレー炒め オレンジ	ほうとううどん(うどん) いんげんと鶏ささ身のごま和え バナナ																		
午後			かぼちゃのスコーンnew 牛乳	チーズおかかおにぎり(チーズ) 牛乳	黄粉マカロニ(マカロニ) 牛乳	米粉ココア蒸しパン(牛乳) 牛乳																		
午前	12	13	14	15	16	17																		
昼食	バナナ いりこ 牛乳	おせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	ふかし芋 牛乳	ミニハート 牛乳																		
午後	御飯 白菜の味噌汁 豆腐入りハンバーグ 小松菜の磯和え オレンジ	ロールパン(ロールパン) カブのスープ バナナ 鶏肉のマーレード焼き キャベツとじゃこのサラダ	御飯 沢煮椀 鮭のネギみそ焼き きゅうりとわかめの胡麻酢和え そら豆 グレープフルーツ	あんかけうどん(うどん) 厚揚げと青菜のおかか和え スナックエンドウ バナナ	御飯 オレンジ キャベツの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 トマトサラダ	ビビンバ わかめスープ 中華きゅうり バナナ																		
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	中華おこわ 牛乳	ケーキサレ(卵、小麦、チーズ) 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳	米粉バナナケーキ(卵) 牛乳	さつま芋クッキー(バター、小麦) 牛乳																		
午前	19	20	21	22	23	24																		
昼食	バナナ いりこ 牛乳	おせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	ふかし芋 牛乳	ミニハート 牛乳																		
午後	御飯 大根の味噌汁 磯辺つくね キャベツの胡麻ドレ和え グレープフルーツ	照り焼きチキントースト(食パン、チーズ) レタスとえのきのスープ 冷しゃぶサラダ バナナ	御飯 じゃがいもの味噌汁 マグロのケチャップあん 切干大根煮 そら豆 グレープフルーツ	担々麺(中華麺) ツナと大豆のサラダ バナナ	御飯 豆腐とわかめの味噌汁 ごまだれチキン ポテトカレー炒め オレンジ	ほうとううどん(うどん) いんげんと鶏ささ身のごま和え バナナ																		
午後	米粉黒糖ケーキ(卵、バター) 牛乳	かっぱ巻き 牛乳	かぼちゃのスコーンnew 牛乳	チーズおかかおにぎり(チーズ) 牛乳	黄粉マカロニ(マカロニ) 牛乳	米粉ココア蒸しパン(牛乳) 牛乳																		
午前	26	27	28	29	30	31																		
昼食	バナナ いりこ 牛乳	おせんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	ふかし芋 牛乳	ミニハート 牛乳																		
午後	御飯 白菜の味噌汁 豆腐入りハンバーグ 小松菜の磯和え オレンジ	ロールパン(ロールパン) カブのスープ バナナ 鶏肉のマーレード焼き キャベツとじゃこのサラダ	御飯 沢煮椀 鮭のネギみそ焼き きゅうりとわかめの胡麻酢和え そら豆 グレープフルーツ	あんかけうどん(うどん) 厚揚げと青菜のおかか和え スナックエンドウ バナナ	ふたさんライス(魚肉ソーセージ) ポテトとベーコンのスープ チキンカツ(卵・小麦粉・パン粉) キャベツの千切りサラダ オレンジ	ビビンバ わかめスープ 中華きゅうり バナナ																		
午後	米粉きな粉蒸しパン 牛乳	中華おこわ 牛乳	ケーキサレ(卵、小麦、チーズ) 牛乳	ツナ昆布おにぎり 牛乳	米粉のチョコマフィン(卵、生クリーム) 牛乳	さつま芋クッキー(バター、小麦) 牛乳																		

■行事・食材の都合により変更になる場合があります。
 ■ロールパンは乳・卵無しを使用しています。
 ■小麦を使用したおやつは米粉へ変更します。

■おやつは牛乳は豆乳へ変更します。
 ■パンは米粉パン、麺は米粉麺へ変更します。

2025年5月

離乳食献立表

みどりの森保育園

日	曜	ゴックン期 (5~6か月)	モグモグ期 (7~8か月)
1	木	そうめん粥 玉ねぎ、さつまいのスープ しらす、トマト、きゅうりのペースト	そうめん粥 玉ねぎ、さつまいのスープ しらす、トマト、きゅうり煮
2	金	おかゆ かぶ、小松菜のスープ 白身魚、人参、南瓜のペースト	おかゆ かぶ、小松菜のスープ 白身魚、人参、南瓜煮
7 21	水	おかゆ じゃが芋、玉ねぎのスープ 白身魚、人参、さつまいのペースト	おかゆ じゃが芋、玉ねぎのスープ 白身魚、人参、さつまい煮
8 22	木	そうめん粥 ほうれん草、もやしのスープ 豆腐、きゅうり、人参のペースト	そうめん粥 ほうれん草、もやしのスープ 鶏肉、きゅうり、人参煮
9 23	金	おかゆ さつまい、大根のスープ しらす、じゃが芋、玉ねぎのペースト	おかゆ さつまい、大根のスープ しらす、じゃが芋、玉ねぎ煮
10 24	土	そうめん粥 南瓜、人参のスープ 豆腐、白菜、ほうれん草のペースト	そうめん粥 南瓜、人参のスープ 豆腐、白菜、ほうれん草煮
12 26	月	おかゆ 白菜、人参のスープ しらす、玉ねぎ、小松菜のペースト	おかゆ 白菜、人参のスープ しらす、玉ねぎ、小松菜煮
13 27	火	パン粥 かぶ、人参のスープ 豆腐、キャベツ、きゅうりのペースト	パン粥 かぶ、人参のスープ 豆腐、キャベツ、きゅうり煮
14 28	水	おかゆ 大根、人参のスープ 白身魚、さつまい、きゅうりのペースト	おかゆ 大根、人参のスープ 白身魚、さつまい、きゅうり煮
15 29	木	そうめん粥 玉ねぎ、ほうれん草のスープ 豆腐、人参、じゃが芋のペースト	そうめん粥 玉ねぎ、ほうれん草のスープ 豆腐、人参、じゃが芋煮
16	金	おかゆ キャベツ、人参のスープ しらす、じゃが芋、トマトのペースト	おかゆ キャベツ、人参のスープ しらす、じゃが芋、トマト煮
19	月	おかゆ 大根、玉ねぎのスープ 豆腐、キャベツ、人参のペースト	おかゆ 大根、玉ねぎのスープ 鶏肉、キャベツ、人参煮
20	火	パン粥 きゅうり、もやしのスープ しらす、さつまい、玉ねぎのペースト	パン粥 きゅうり、もやしのスープ しらす、さつまい、玉ねぎ煮
17 31	土	おかゆ ネギ、人参のスープ 豆腐、ほうれん草、さつまいのペースト	おかゆ ネギ、人参のスープ 豆腐、ほうれん草、さつまい煮
30	金	おかゆ 人参、じゃが芋のスープ 白身魚、キャベツ、さつまいのペースト	おかゆ 人参、じゃが芋のスープ 白身魚、キャベツ、さつまい煮

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。

2025年5月

離乳食献立表

みどりの森保育園

日	曜	カミカミ期 (9~11か月)	パクパク期 (12~14か月)	午前おやつ
				午後おやつ
1	木	煮込みうどん そら豆、トマト、胡瓜煮 バナナ	煮込みうどん そら豆、トマト、胡瓜煮 バナナ	米粉蒸しパン
				しらす雑炊
2	金	軟飯 かぶの味噌汁 煮魚 オレンジ 小松菜、人参、椎茸煮	ご飯 かぶの味噌汁 煮魚 オレンジ 小松菜、人参、椎茸煮	ふかし芋
				煮込みうどん
7 21	水	軟飯 ジャガ芋の味噌汁 煮魚 オレンジ 切干大根煮	ご飯 ジャガ芋の味噌汁 煮魚 オレンジ 切干大根煮	ふかし芋
				南瓜入りホットケーキ
8 22	木	煮込みうどん 大豆、ツナ、きゅうり煮 バナナ	煮込みうどん 大豆、ツナ、きゅうり煮 バナナ	米粉蒸しパン
				チーズリゾット
9 23	金	軟飯 豆腐、わかめの味噌汁 鶏肉の照り煮 じゃが芋、玉ねぎ、人参煮 オレンジ	ご飯 豆腐、わかめの味噌汁 鶏肉の照り煮 じゃが芋、玉ねぎ、人参煮 オレンジ	ふかし芋
				きな粉マカロニ
10 24	土	煮込みうどん いんげん、ささみ煮 バナナ	煮込みうどん いんげん、ささみ煮 バナナ	ハイハイ
				米粉蒸しパン
12 26	月	軟飯 白菜の味噌汁 豚肉、玉ねぎ、豆腐煮 小松菜、じゃこ煮 オレンジ	ご飯 白菜の味噌汁 豚肉、玉ねぎ、豆腐煮 小松菜、じゃこ煮 オレンジ	バナナ
				米粉きなこ蒸しパン
13 27	火	トースト かぶのスープ 鶏肉のマーマレード煮 キャベツ、じゃこ煮 バナナ	トースト かぶのスープ 鶏肉のマーマレード煮 キャベツ、じゃこ煮 バナナ	ハイハイ
				野菜雑炊
14 28	水	軟飯 沢煮碗 煮魚 きゅうり、わかめ煮 オレンジ	ご飯 沢煮碗 煮魚 きゅうり、わかめ煮 オレンジ	ふかし芋
				ホットケーキ
15 29	木	煮込みうどん 豆腐、ほうれん草煮 バナナ	煮込みうどん 豆腐、ほうれん草煮 バナナ	米粉蒸しパン
				ツナ雑炊
16	金	軟飯 キャベツ味噌汁 鶏肉、じゃが芋、コーン煮 トマト煮 オレンジ	軟飯 キャベツ味噌汁 鶏肉、じゃが芋、コーン煮 トマト煮 オレンジ	ふかしじゃが芋
				バナナ入りホットケーキ
19	月	軟飯 大根の味噌汁 鶏肉、玉ねぎ煮 キャベツ、人参煮 オレンジ	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉、玉ねぎ煮 キャベツ、人参煮 オレンジ	バナナ
				ホットケーキ
20	火	トースト バナナ レタス、エノキのスープ きゅうり、もやし、ピーマン煮	トースト バナナ レタス、エノキのスープ きゅうり、もやし、ピーマン煮	ハイハイ
				野菜雑炊
17 31	土	あんかけ軟飯 わかめスープ きゅうり煮	あんかけご飯 わかめスープ きゅうり煮	ハイハイ
				さつま芋クッキー
30	金	軟飯 ジャガ芋、人参、玉ねぎのスープ 鶏肉のケチャップ煮 オレンジ キャベツ、きゅうり、人参、ツナ煮	ご飯 ジャガ芋、人参、玉ねぎのスープ 鶏肉のケチャップ煮 オレンジ キャベツ、きゅうり、人参、ツナ煮	ふかし芋
				米粉ホットケーキ

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。

2025年5月

離乳食献立表（小麦除去）

みどりの森保育園

日	曜	ゴックン期（5～6か月）	モグモグ期（7～8か月）
1	木	そうめん粥 玉ねぎ、さつまいのスープ しらす、トマト、きゅうりのペースト	そうめん粥 玉ねぎ、さつまいのスープ しらす、トマト、きゅうり煮
2	金	おかゆ かぶ、小松菜のスープ 白身魚、人参、南瓜のペースト	おかゆ かぶ、小松菜のスープ 白身魚、人参、南瓜煮
7 21	水	おかゆ じゃが芋、玉ねぎのスープ 白身魚、人参、さつまいのペースト	おかゆ じゃが芋、玉ねぎのスープ 白身魚、人参、さつまい煮
8 22	木	そうめん粥 ほうれん草、もやしのスープ 豆腐、きゅうり、人参のペースト	そうめん粥 ほうれん草、もやしのスープ 鶏肉、きゅうり、人参煮
9 23	金	おかゆ さつまい、大根のスープ しらす、じゃが芋、玉ねぎのペースト	おかゆ さつまい、大根のスープ しらす、じゃが芋、玉ねぎ煮
10 24	土	そうめん粥 南瓜、人参のスープ 豆腐、白菜、ほうれん草のペースト	そうめん粥 南瓜、人参のスープ 豆腐、白菜、ほうれん草煮
12 26	月	おかゆ 白菜、人参のスープ しらす、玉ねぎ、小松菜のペースト	おかゆ 白菜、人参のスープ しらす、玉ねぎ、小松菜煮
13 27	火	パン粥 かぶ、人参のスープ 豆腐、キャベツ、きゅうりのペースト	パン粥 かぶ、人参のスープ 豆腐、キャベツ、きゅうり煮
14 28	水	おかゆ 大根、人参のスープ 白身魚、さつまい、きゅうりのペースト	おかゆ 大根、人参のスープ 白身魚、さつまい、きゅうり煮
15 29	木	そうめん粥 玉ねぎ、ほうれん草のスープ 豆腐、人参、じゃが芋のペースト	そうめん粥 玉ねぎ、ほうれん草のスープ 豆腐、人参、じゃが芋煮
16	金	おかゆ キャベツ、人参のスープ しらす、じゃが芋、トマトのペースト	おかゆ キャベツ、人参のスープ しらす、じゃが芋、トマト煮
19	月	おかゆ 大根、玉ねぎのスープ 豆腐、キャベツ、人参のペースト	おかゆ 大根、玉ねぎのスープ 鶏肉、キャベツ、人参煮
20	火	パン粥 きゅうり、もやしのスープ しらす、さつまい、玉ねぎのペースト	パン粥 きゅうり、もやしのスープ しらす、さつまい、玉ねぎ煮
17 31	土	おかゆ ネギ、人参のスープ 豆腐、ほうれん草、さつまいのペースト	おかゆ ネギ、人参のスープ 豆腐、ほうれん草、さつまい煮
30	金	おかゆ 人参、じゃが芋のスープ 白身魚、キャベツ、さつまいのペースト	おかゆ 人参、じゃが芋のスープ 白身魚、キャベツ、さつまい煮

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。

■麺、パンはおかゆに変更します。

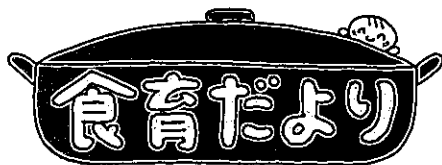
保護者	園長	キッチン
(/)		

日	曜	カミカミ期（9～11か月）	パクパク期（12～14か月）	午前おやつ
				午後おやつ
1	木	煮込みうどん そら豆、トマト、胡瓜煮 バナナ	煮込みうどん そら豆、トマト、胡瓜煮 バナナ	米粉蒸しパン
				しらす雑炊
2	金	軟飯 かぶの味噌汁 煮魚 オレンジ 小松菜、人参、椎茸煮	ご飯 かぶの味噌汁 煮魚 オレンジ 小松菜、人参、椎茸煮	ふかし芋
				煮込みうどん
7 21	水	軟飯 ジャが芋の味噌汁 煮魚 オレンジ 切干大根煮	ご飯 ジャが芋の味噌汁 煮魚 オレンジ 切干大根煮	ふかし芋
				南瓜入りホットケーキ
8 22	木	煮込みうどん 大豆、ツナ、きゅうり煮 バナナ	煮込みうどん 大豆、ツナ、きゅうり煮 バナナ	米粉蒸しパン
				チーズリゾット
9 23	金	軟飯 豆腐、わかめの味噌汁 鶏肉の照り煮 じゃが芋、玉ねぎ、人参煮 オレンジ	ご飯 豆腐、わかめの味噌汁 鶏肉の照り煮 じゃが芋、玉ねぎ、人参煮 オレンジ	ふかし芋
				きな粉マカロニ
10 24	土	煮込みうどん いんげん、ささみ煮 バナナ	煮込みうどん いんげん、ささみ煮 バナナ	ハイハイ
				米粉蒸しパン
12 26	月	軟飯 白菜の味噌汁 豚肉、玉ねぎ、豆腐煮 小松菜、じゃこ煮 オレンジ	ご飯 白菜の味噌汁 豚肉、玉ねぎ、豆腐煮 小松菜、じゃこ煮 オレンジ	バナナ
				米粉きなこ蒸しパン
13 27	火	トースト かぶのスープ 鶏肉のマーマレード煮 キャベツ、じゃこ煮 バナナ	トースト かぶのスープ 鶏肉のマーマレード煮 キャベツ、じゃこ煮 バナナ	ハイハイ
				野菜雑炊
14 28	水	軟飯 沢煮碗 煮魚 きゅうり、わかめ煮 オレンジ	ご飯 沢煮碗 煮魚 きゅうり、わかめ煮 オレンジ	ふかし芋
				ホットケーキ
15 29	木	煮込みうどん 豆腐、ほうれん草煮 バナナ	煮込みうどん 豆腐、ほうれん草煮 バナナ	米粉蒸しパン
				ツナ雑炊
16	金	軟飯 キャベツ味噌汁 鶏肉、じゃが芋、コーン煮 トマト煮 オレンジ	軟飯 キャベツ味噌汁 鶏肉、じゃが芋、コーン煮 トマト煮 オレンジ	ふかしじゃが芋
				バナナ入りホットケーキ
19	月	軟飯 大根の味噌汁 鶏肉、玉ねぎ煮 キャベツ、人参煮 オレンジ	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉、玉ねぎ煮 キャベツ、人参煮 オレンジ	バナナ
				ホットケーキ
20	火	トースト バナナ レタス、エノキのスープ きゅうり、もやし、ピーマン煮	トースト バナナ レタス、エノキのスープ きゅうり、もやし、ピーマン煮	ハイハイ
				野菜雑炊
17 31	土	あんかけ軟飯 わかめスープ きゅうり煮	あんかけご飯 わかめスープ きゅうり煮	ハイハイ
				さつま芋クッキー
30	金	軟飯 ジャが芋、人参、玉ねぎのスープ 鶏肉のケチャップ煮 オレンジ キャベツ、きゅうり、人参、ツナ煮	ご飯 ジャが芋、人参、玉ねぎのスープ 鶏肉のケチャップ煮 オレンジ キャベツ、きゅうり、人参、ツナ煮	ふかし芋
				米粉ホットケーキ

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。

- 食パン、うどんは米に変更します。
- ホットケーキ粉は米粉に変更します。

保護者	園長	キッチン
(/)		



2025.5

もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

1・食事は「主食+主菜+副菜」が基本



主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK!

主菜・副菜・汁の一体型おかず
プラス「ごはん」でOK!

主菜・副菜の一体型料理
プラス「ごはん」「汁」でOK!



主食 : ごはん、パン、麺など
主菜 : 肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜 : 野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物 : 野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他 : 乳製品、果物

2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サクフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	パンパシヤー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

3・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス

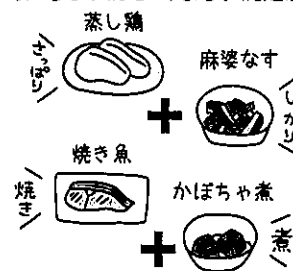
4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

・味の濃淡でおいしく食べる
主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。

・異なる調理法でおいしく食べる
主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。

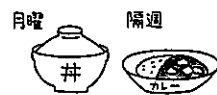
・彩りの良さで食欲アップ
赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。



★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れず、ご自身のペースで続けていきましょう。

1・「手抜き」のコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食おうか?何が食べたい?」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える

先月の食育のようす

4月は幼児クラスで旬の野菜で食育を行いました。竹の皮むきに始まり、グリーンピースのさや出し、ふきの筋取り、スナップエンドウのすじ取りと春の野菜が目白押し。自分一人の力で出来ると「できた!」と満面の笑みで教えてくれる姿がとても誇らしげに見えました。乳児クラスもグリーンピースなど春の野菜に触れてみましたよ。