

5月 幼 児 食 献 立 表

育心こども園・美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	屋 食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	屋 食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 木	オレンジ	オムライス	鶏肉 卵	白米	玉ねぎ 人参	19 月	オレンジ	ご飯	鶏肉 ヨーグルト	白米	トマト
		ブロッコリーあえ 豆腐のみそ汁	ツナ缶 木綿豆腐		ブロッコリー コーン ねぎ			南瓜サラダ	卵 チーズ アーサ	マヨネーズ	南瓜 レーズン えのき ねぎ
2 金	バナナ	ホットケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖		20 火	バナナ	ごまサンド		食パン ゴマクリーム	
		牛乳	牛乳					玄米ご飯	白身魚 チーズ 油揚げ	白米 玄米 マヨネーズ	ブロッコリー 大根 人参 白菜のみそ汁
7 水	パイナップル	こいのぼりミートローフ	豚ミンチ チーズ		玉ねぎ 人参 ビーマン レタス 胡瓜 トマト 長ネギ	21 水	ヨーグルト あえ	タコライス	合挽 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト
		野菜サラダ ワカメスープ	ツナ缶 ワカメ 卵		胡瓜 小松菜			クリームスープ	ベーコン 牛乳	じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ
8 木	りんご	プリン	プリン			22 木	バナナ	オートミールクッキー	卵	バター オートミール 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー	
		クラッカー	牛乳	クラッカー				麦ご飯	牛乳	白米 押し麦	トマト
9 金	オレンジ	ご飯	きびなごの唐揚げ	きびなご	トマト	23 金	パイナップル	サバの竜田揚げ	サバ	白米 押し麦	人参 にら
		鶏肉のオーロラ焼き	ツナ缶 厚揚げ		パパイア 人参 にら ねぎ			クレープイリチー	昆布 豚肉	糸こんにゃく	冬瓜 油揚げ ねぎ
10 土	バナナ	ソーメン汁	ソーメン			24 土	バナナ	みそ汁	油揚げ		
		ゴーヤーケーキ	卵 牛乳	ケーキMIX 砂糖 バター	ゴーヤー			バスステイキー		ケーキ	野菜ジュース
12 月	パイナップル	牛乳	牛乳		《ゴーヤーの日》	26 月	りんご	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		コーンフレーク	牛乳	コーンフレーク	レーズン			切干大根の和え物	ツナ缶		切干大根 胡瓜 人参 南瓜
13 火	バナナ	パセリチャーハン	ウインナー	白米	玉ねぎ 人参 パセリ	27 火	バナナ	みそおにぎり	ツナ缶 みそ	白米 砂糖 油	
		スパサダ	ちくわ	サラスパ	胡瓜 人参 大根 ねぎ			小魚	小魚		
14 水	パイナップル	ミニドーナツ	ドーナツ			28 水	ゼリー	炊き込みご飯	ひじき ツナ缶	白米	人参 にら
		小魚 牛乳	小魚 牛乳					胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参 大根 ごぼう 人参 ねぎ
15 木	パイナップル	ご飯	白米			29 木	バナナ	鶏汁	鶏肉		
		豚肉の生姜焼き	豚肉	玉ねぎ ブロッコリー				みそにぎり	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖	
16 金	パイナップル	春雨サラダ	ハム	春雨	胡瓜 コーン 冬瓜 しめじ ねぎ	30 金	バナナ	雑穀米ご飯	白身魚	白米 雑穀米	ブロッコリー
		チーズスコーン	生クリーム 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖				揚げ魚のソースあえ	白身魚		人参 胡瓜 キャベツ なめこ ねぎ
17 土	パイナップル	あんかけ焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 キャベツ にら	31 土	パイナップル	かみかみあえ	しらす		
		ポテトフライ	ゆし豆腐	フライドポテト	ねぎ			なめこ汁	絹豆腐		
18 日	パイナップル	鮭おにぎり	鮭	白米		1 月	パイナップル	くずもち	きなこ	芋くず 黒糖 砂糖	
		胡瓜スティック		胡瓜		2 月	パイナップル	牛乳	牛乳		
19 月	パイナップル	玄米ご飯	白米 玄米			3 月	パイナップル	雑穀米	白米		
		揚げ魚のみそダレかけ	白身魚	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参 ねぎ	4 月	パイナップル	豚肉のブラウンシュチュ	豚肉 大豆	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ	
20 火	パイナップル	ポテトサラダ	卵			5 月	パイナップル	白菜サラダ	ツナ缶	白米 トマト	
		アーサ汁	アーサ 絹豆腐			6 月	パイナップル	ワカメスープ	ワカメ	長ネギ	
21 水	パイナップル	ぜんざい	金時豆	押し麦 黒糖 砂糖		7 月	パイナップル	オレングトースト		食パン バター マレードジャム	
		せんべい	せんべい			8 月	パイナップル	牛乳	牛乳		
22 木	パイナップル	ジュース	ツナ缶 ひじき	白米	人参 にら	9 月	パイナップル	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 パイン 人参 ねぎ
		胡瓜の和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜 大根 ごぼう 人参 ねぎ	10 月	パイナップル	フレンチサラダ	卵		
23 金	パイナップル	豚汁	豚肉			11 月	パイナップル	卵スープ			
		動物ビスケット	牛乳	ビスケット	バナナ	12 月	パイナップル	ワカメおにぎり	ワカメ	白米	
24 土	パイナップル	バナナ 牛乳	牛乳			1 年	パイナップル	焼きちくわ	ちくわ		
		バナナ				2 年	パイナップル	もちきびご飯	鮭 牛乳	白米 もちきび	ブロッコリー
25 日	パイナップル	シンデレラカレー	豚ミンチ 豚レバー	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 キャベツ 人参 胡瓜 小松菜	3 年	パイナップル	鮭のポテト焼き	じゃが芋 マヨネーズ		ブロッコリー
		卵スープ	卵			4 年	パイナップル	きんぴらごぼう	糸こんにゃく	ごぼう 人参 にら	
26 月	パイナップル	フルーツinゼリー		ゼリーの素	みかん缶 パイン缶	5 年	パイナップル	大根のみそ汁	刻み揚げ	大根 ねぎ	
		クラッカー		クラッカー		6 年	パイナップル	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん缶 黄桃缶	
27 火	パイナップル	ビスケット		ビスケット		7 年	パイナップル	ビスケット			
		バナナ				8 年	パイナップル	ひき肉親子どんぶり	鶏ミンチ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
28 水	パイナップル	和え物	ツナ缶 ワカメ		大根 胡瓜	9 年	パイナップル	冬瓜のみそ汁	アーサ	胡瓜	冬瓜 ねぎ
		黒棒 バナナ	牛乳			10 年	パイナップル	黒棒	黒棒	バナナ	

※ 3日(土)憲法記念日でお休みです。
※ 5日(月)こどもの日でお休みです。
※ 6日(火)振替休日でお休みです。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食は除去または代替え食で対応いたします。



5月 離乳食 献立表

令和7年

育心こども園・美童保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)
1	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ブロッコリーあえマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶし和え 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 ブロッコリーあえ 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	おじや 南瓜スープ
2	金	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト トマトサラダマッシュ オニオンスープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 ササミの野菜煮 トマトサラダ オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	トマトおじや じゃが芋スープ
7	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜のミルク煮 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁 軟飯 鶏肉のミルク煮 和え物 豆腐のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	おじや 野菜スープ
8	木	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 豆腐のすり流し すましスープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 豆腐のつぶし煮 ソーメン汁 軟飯 魚の野菜煮 豆腐いり煮 ソーメン汁	りんご果汁 りんご	トマトおじや 豆腐のすまし汁
9	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 小松菜の和え物マッシュ 白菜スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 小松菜のつぶし和え 白菜のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 小松菜の和え物 白菜のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	ツナおじや 小松菜スープ
10	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参サラダマッシュ 大根スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶしサラダ 大根のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 人参サラダ 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	おじや じゃが芋スープ
12	月	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 冬瓜スープ 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜のみそ汁 軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 冬瓜のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	さつま芋おじや オニオンスープ
13	火	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜の煮物 すましスープ 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐 軟飯 鶏肉の野菜煮 南瓜の煮物 ゆし豆腐	オレンジ果汁 オレンジ	鮭おじや 南瓜スープ
14	水	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し ポテトサラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	おじや じゃが芋スープ
15	木	初期 中期 後期	つぶし粥 シチューマッシュ サラダペースト 小松菜スープ 全粥 つぶしシチュー つぶしサラダ 小松菜スープ 軟飯 シチュー サラダ 小松菜スープ	オレンジ果汁 オレンジ	ササミおじや キャベツスープ
16	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根煮ペースト 豆腐のすり流し汁 全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 軟飯 魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	バナナ パンケーキ
17	土	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根スープ 軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや 野菜スープ
19	月	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ 豆腐のすまし汁 軟飯 鶏肉の野菜 南瓜サラダ 豆腐のすまし汁	オレンジ果汁 オレンジ	きなこ クリームサンド
20	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根と人参ペースト 白菜スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 白菜スープ 軟飯 魚の野菜煮 大根と人参の煮物 白菜スープ	バナナ果汁 バナナ	チーズおじや 大根スープ
21	水	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト じゃが芋スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜のつぶし煮 じゃが芋スープ 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 じゃが芋スープ	バナナ果汁 ヨーグルトあえ	じゃが芋おやき
22	木	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜煮物 冬瓜のみそ汁 軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	トマト パンケーキ
23	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参と豆腐のペースト すましスープ 全粥 魚のつぶし煮 人参と豆腐のつぶし煮 つぶしうどん汁 軟飯 魚の煮物 人参いり豆腐 うどん汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや 豆腐のすまし汁
24	土	初期 中期 後期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し さつま芋ペースト 大根スープ 全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 大根のすまし汁 軟飯 白身魚の野菜煮 さつま芋の煮物 大根のすまし汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや さつま芋スープ
26	月	初期 中期 後期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 南瓜ペースト 白菜スープ 全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 軟飯 豆腐の野菜煮 南瓜の煮物 白菜のみそ汁	りんご果汁 りんご	南瓜パンケーキ
27	火	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ 豆腐のすり流し汁 全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のみそ汁 軟飯 魚の煮つけ 和え物 豆腐のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	豆腐おじや キャベツスープ
28	水	初期 中期 後期	つぶし粥 野菜のミルク煮 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 全粥 ササミと野菜のつぶし煮 トマトつぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 ササミのミルク煮 白菜サラダ オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	トマトおじや 白菜スープ
29	木	初期 中期 後期	つぶし粥 さつま芋ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 軟飯 鶏肉の野菜煮 キャベツサラダ オニオンスープ	バナナ果汁 バナナ	鮭おじや 野菜スープ
30	金	初期 中期 後期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト 大根スープ 全粥 魚と野菜のつぶし煮 野菜つぶし煮 大根のみそ汁 軟飯 魚の野菜煮 野菜きんぴら 大根のみそ汁	オレンジ果汁 オレンジ	南瓜パンケーキ
31	土	初期 中期 後期	つぶし粥 さつま芋ペースト 人参ペースト 冬瓜スープ 全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 胡瓜のつぶし和え 冬瓜のみそ汁 軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 冬瓜のみそ汁	バナナ果汁 バナナ	ツナおじや さつま芋スープ

※ 3日(土)憲法記念日でお休みです。 ※ 5日(月)こどもの日でお休みです。
 ※ 6日(火)振替休日でお休みです。 ※ 食材の都合により献立を変更することがあります