



5月離乳食予定献立表



屋 食							おやつ
5月	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
	歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
	献立		献立		献立		
1 木	全粥～軟飯 なすの味噌汁 肉と野菜のやわらか煮	米/なす//麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/	全粥～軟飯 なすの味噌汁 肉と野菜のやわらか煮	米/なす/肉/麩/キャベツ/玉ねぎ/もやし/	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ	野菜がゆ 育児用ミルク
2 金	全粥～軟飯 豆腐のすまし汁 ひじきサラダ 煮浸し	米/豆腐/わかめ/ひじき/コーン/きゅうり/人参/玉ねぎ	全粥～軟飯 豆腐のすまし汁 ひじきの旨煮 煮浸し	米/豆腐/わかめ/ひじき/コーン/きゅうり/人参/玉ねぎ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/人参/玉ねぎ	煮りんご 育児用ミルク
7 水	全粥～軟飯 すまし汁 トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト/肉/きゅうり/もやし	全粥～軟飯 すまし汁 トマト煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト/肉/きゅうり/もやし	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/じゃが芋/トマト	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
8 木	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 煮魚の野菜あんかけ	米/ほうれん草/白身魚/玉ねぎ/人参	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 煮魚の野菜あんかけ	米/ほうれん草/白身魚/玉ねぎ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/ほうれん草/人参/玉ねぎ/白身魚	煮りんご 育児用ミルク
9 金	全粥～軟飯 へちまの味噌汁 野菜と肉のそぼろ煮	米/へちま/豆腐/肉/キャベツ/人参	全粥 へちまの味噌汁 野菜と肉のそぼろ煮	米/へちま/豆腐/肉/キャベツ/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/キャベツ/人参	野菜がゆ 育児用ミルク
10 土	全粥～軟飯 野菜スープ 野菜と肉の柔らか煮 ひじきの旨煮	米/玉ねぎ/人参/肉/ひじき/冬瓜/ほうれん草/コーン	全粥 野菜スープ 野菜と肉の柔らか煮 ひじきの旨煮	米/玉ねぎ/人参/肉/ひじき/冬瓜/ほうれん草/コーン	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/冬瓜/ほうれん草	パン粥～トースト （きなこ入） 育児用ミルク
12 月	パン（米）粥～パン 野菜スープ 肉じゃが風 茹で野菜	パン（米）/じゃが芋/人参/玉ねぎ/コーン/肉/ブロッコリー	全粥～軟飯 野菜スープ 肉じゃが風 茹で野菜	パン（米）/じゃが芋/人参/玉ねぎ/コーン/いんげん/肉/ブロッコリー	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/じゃが芋/人参/玉ねぎ/ブロッコリー	果物 （バナナ） 育児用ミルク
13 火	全粥～軟飯 山東菜の味噌汁 豆腐のそぼろあん さつま芋とひじきの旨煮	米/山東菜/わかめ/豆腐/肉/さつま芋/ピーマン/人参/ひじき/いんげん	全粥 山東菜の味噌汁 豆腐のそぼろあん さつま芋とひじきの煮物	米/山東菜/わかめ/豆腐/肉/ピーマン/人参/ひじき/さつま芋	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/山東菜/人参/さつま芋/豆腐	果物 （オレンジ） 育児用ミルク
14 水	全粥～軟飯 味噌汁 魚のあんかけ 和え物	米/へちま/魚/玉ねぎ/オクラ/にんじん	全粥～軟飯 味噌汁 魚のあんかけ 和え物	米/へちま/魚/玉ねぎ/オクラ/にんじん	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/魚/玉ねぎ/にんじん	パン粥～トースト （きなこ） 育児用ミルク
15 木	全粥～軟飯 すまし汁 野菜のそぼろあんかけ 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト/冬瓜/きゅうり	全粥 すまし汁 野菜のそぼろあんかけ 煮浸し	米/肉/玉ねぎ/人参/レタス/トマト/冬瓜/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/レタス/トマト/冬瓜/豆腐	野菜がゆ 育児用ミルク
16 金	全粥～軟飯 豆腐の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/豆腐/わかめ/肉/ほうれん草/もやし/人参	全粥 豆腐の味噌汁 鶏肉と野菜の柔らか煮	米/豆腐/わかめ/肉/ほうれん草/もやし/人参	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/豆腐/ほうれん草/人参	煮りんご 育児用ミルク
17 土	全粥～軟飯 味噌汁 野菜のそぼろ煮	米/肉/キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参/コーン/じゃがいも	全粥 トマトスープ 野菜のそぼろ煮 煮浸し	米/肉/キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参/コーン/じゃがいも	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/キャベツ/玉ねぎ/小松菜/人参/じゃがいも	果物 （オレンジ） 育児用ミルク

		昼 食						おやつ
5月		離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）		離乳前期（5～6ヶ月）		午後3：00 8・9ヶ月頃から
		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		歯茎でつぶせるかたさ		
		献立		献立		献立		
19 月	全粥～軟飯 イナムドッチ風 豆腐と野菜の炒め煮 煮浸し	米/大根/肉/豆腐/ キャベツ/人参/も やし/きゅうり	全粥～軟飯 大根の味噌汁 豆腐と野菜の炒め煮 煮浸し	米/大根/肉/豆腐/ キャベツ/人参/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/大根/豆腐/キャ ベツ/人参	ヨーグルト (バナナ入り) 育児用ミルク	
20 火	全粥～軟飯 すまし汁 肉じゃが風 トマト	米/おつゆ麩/人参/ 玉ねぎ/じゃが芋/ 肉/トマト/キャベ ツ	全粥 すまし汁 肉じゃが風 トマト	米/おつゆ麩/人参/ 玉ねぎ/じゃが芋/ 肉/トマト/キャベ ツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ じゃが芋/トマト/ キャベツ	野菜がゆ 育児用ミルク	
21 水	全粥～軟飯 トマトスープ 野菜と肉の炒め煮 果物	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/肉/キャベツ/ モウイ/パプリカ/ いちご	全粥～軟飯 トマトスープ 野菜と肉の炒め煮 果物	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/肉/キャベツ/ モウイ/パプリカ/ いちご	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/トマト/玉ねぎ/ 人参/キャベツ	ホットケーキ 育児用ミルク	
22 木	全粥～軟飯 冬瓜の味噌汁 魚のトマト煮 大根の煮物	米/冬瓜/人参/魚/ トマト/大根	全粥 冬瓜の味噌汁 魚のトマト煮 大根の煮物	米/冬瓜/人参/魚/ トマト/大根	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 魚ペースト	米/冬瓜/魚/トマト/ 人参/大根	野菜がゆ 育児用ミルク	
23 金	全粥～軟飯 大根の味噌汁 野菜と肉の柔らか煮 納豆	米/大根/人参/わか め/肉/納豆/かぼ ちゃ/さつまいも	全粥 大根の味噌汁 野菜と肉の柔らか煮 納豆	米/大根/人参/わか め/肉/納豆/かぼ ちゃ/さつまいも	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/大根/人参/かぼ ちゃ/さつまいも	野菜がゆ 育児用ミルク	
24 土	全粥～軟飯 すまし汁 野菜のそぼろあんかけ	米/人参/ほうれん 草/肉/キャベツ	全粥 冬瓜の味噌汁 野菜のそぼろあんかけ	米/人参/ほうれん 草/肉/キャベツ	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/ほうれん 草/肉/キャベツ	果物 (バナナ) 育児用ミルク	
26 月	全粥～軟飯 野菜スープ 野菜と肉のやわらか煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/コーン/ じゃがいも/肉/ きゅうり	全粥 野菜スープ 野菜と鶏肉のやわらか煮 煮浸し	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/コーン/ じゃがいも/肉/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/じゃがい も/豆腐	果物 (いちご) 育児用ミルク	
27 火	全粥～軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 柔らか煮	米/人参/玉ねぎ/肉/ オクラ/コーン/パ パイア/きゅうり/ わかめ	全粥～軟飯 野菜スープ 野菜のそぼろ炒め煮 おかか煮	米/人参/玉ねぎ/肉/ オクラ/コーン/パ パイア/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/人参/玉ねぎ/ きゅうり	りんごとさつま芋の コンポート 育児用ミルク	
28 水	スパゲティの柔らか煮 野菜スープ マッシュポテト	スパゲティ/玉ねぎ /ピーマン/人参/合 びき肉/じゃがいも	全粥 野菜スープ 煮物	米/玉ねぎ/じゃが 芋/人参/鶏ささ身	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/じゃが 芋/人参	野菜がゆ 育児用ミルク	
29 木	全粥～軟飯 ほうれん草の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/豆腐/ほうれん 草/肉/トマト/玉ね ぎ/人参/きゅうり	全粥 ほうれん草の味噌汁 トマト煮 煮浸し	米/豆腐/ほうれん 草/肉/トマト/玉ね ぎ/人参/きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 豆腐ペースト	米/ほうれん草/ト マト/玉ねぎ/人参/ 豆腐	ホットケーキ (きなこ入) 育児用ミルク	
30 金	全粥～軟飯 豆腐の味噌汁 魚のほぐし煮 煮浸し	米/豆腐/魚/人参/ きゅうり	全粥 豆腐の味噌汁 魚のほぐし煮 煮浸し	米/豆腐/魚/人参/ きゅうり	10倍粥 だし汁 野菜ペースト 白身魚ペースト	米/白身魚/人参/ きゅうり	果物 (バナナ) 育児用ミルク	
31 土	全粥～軟飯 野菜スープ トマト煮	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/もやし/ ピーマン/肉/レタ ス/きゅうり/トマ ト	全粥～軟飯 野菜スープ トマト煮	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/もやし/ ピーマン/肉/レタ ス/きゅうり/トマ ト	10倍粥 だし汁 野菜ペースト	米/玉ねぎ/人参/ キャベツ/レタス/ きゅうり/トマト	野菜がゆ 育児用ミルク	

* 離乳初期はの野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることをなすため食材ごとのペーストを準備します

* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々の合わせて無理なくすすめていきます

* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

あおいこども園（浦添市統一献立参考）
令和7年5月

5月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前のおやつ	5月8日はゴーヤーの日♪ 5（ゴー）8（ヤー）の語呂合わせで名付けられたことが由来。 5月から生産量も増えていきます。 ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。 苦味のある種やわたの部分を取り、薄く切って塩もみすると苦味が和らぎますよ。 沖縄を代表する野菜！みんなでおいしく食べましょう！								1	丸ボウロ	2	ハーベストセサミ	3	けんぽうきねんぴ 憲法記念日
昼食									ごはん 味噌汁（なすえのき） 豚肉のくわ茶焼き 麩チャンブルー（からし菜）		おこさまランチ 若竹汁 ハンバーグ ひじきのサラダ 野菜ジュース			
3時のおやつ									オレンジクリームゼリー 牛乳		フロランタン 牛乳			
午前のおやつ	5		6		7	動物ビスケット	8	棒チーズ	9	ぼたぼた焼き	10	ハーベストセサミ		
昼食	こどもの日 		ふりかえきゅうじつ 振替休日 (こどもの日)		ポークカレー きゅうりともやしの和え物 ヨーグルト		ごはん 味噌汁（えのきほうれん草） 白身魚の照り焼き みかん缶 ゴーヤーチャンブルー		ごはん 味噌汁（ヘチマ） 豚のごまみそ焼 パイン缶 キャベツとちくわの和え物		強ジューシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ポパイサラダ パイン缶			
3時のおやつ					はとむぎおこし オレンジ 牛乳		ビスコ 牛乳		ちんびん 牛乳		スティックパン 豆乳飲料			
午前のおやつ	12	五穀のビスケット	13	豆乳（フルーツ味）	14	カル鉄スティック	15	ビスコ	16	カルシウムせんべい	17	豆乳ウエハース		
昼食	コッペパン コーンクリームシチュー 野菜のごまマヨ和え バナナ		麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮		マージンごはん 味噌汁（ヘチマ油揚げ） 白身魚のオーロラ焼き オクラの和え物 パイン缶		タコライス もずくスープ ごぼうサラダ（ツナ）		ごはん 味噌汁（豆腐） チキンの煮付け ほうれん草のナムル パイン缶		野菜そぼろ丼 みそ汁 （じゃが芋・ねぎ） オレンジ			
3時のおやつ	いなり寿司 きになる野菜		黒糖くすもち オレンジ 牛乳		揚げパン 牛乳		ストーンクッキー 牛乳		スイートポテト りんご 牛乳		かりんとう 牛乳			
午前のおやつ	19	ミレービスケット ノンフライ	20	バナナ	21	ソフトせんべい	22	ヨーグルト	23	胚芽ビスケット	24	はちゃ棒		
昼食	ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンブルー もずく和え 黄桃		チキンカレー コールスローサラダ 豆乳飲料		お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウィサラダ いちご		ごはん 味噌汁（冬瓜厚揚げ） 白身魚の甘酢がらめ 卵の花サラダ トマト		ごはん 納豆 みそ汁（だいこん） 豚肉の香味焼き みかん缶 かぼちゃとさつま芋のサラダ		鶏肉の照り焼き 麩のすまし汁（ほうれん草） キャベツとツナのサラダ			
3時のおやつ	ゴーヤーケーキ 牛乳		みかんゼリー クラッカー 牛乳		アップルパイ 牛乳		もずくのヒラヤーチー 牛乳		紅芋とりんごケーキ 牛乳		カルシウムウエハース バナナ 牛乳			
午前のおやつ	26	マリービスケット	27	野菜スティック	28	ウエハース	29	ぶどうゼリー（Fe）	30	焼き芋	31	星たべよ		
昼食	ハヤシライス（豚肉） コンソメスープ 大豆サラダ 黄桃		もずく丼 ゴーヤーの和え物 カップdeヤクルト		ナポリタン コーンスープ マッシュポテト 棒チーズ		ごはん 味噌汁（ほうれん草） 鶏肉のコンソメスープ焼き 切干大根のサラダ（和風） トマト		ごはん 味噌汁（豆腐人参） 鮭の塩こうじ焼き 春雨の和え物		焼きそば バンバンジーサラダ ヨーグルト（桃）			
3時のおやつ	ごまフレーク いちご 牛乳		アップルポテト 牛乳		ツナマヨおむすび モーウィの甘酢漬け 桑茶		もちもちボールドーナツ 牛乳		豆乳ウエハース バナナ 牛乳		おにぎり（昆布） お茶・麦茶			

5月予定献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前のおやつ	5月8日はゴーヤーの日♪ 5（ゴー）8（ヤー）の語呂合わせで名付けられたことが由来。 5月から生産量も増えていきます。 ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。 苦味のある種やわたの部分を取り、薄く切って塩もみすると苦味が和らぎますよ。 沖縄を代表する野菜！みんなでおいしく食べましょう！								1	丸ボウロ	2	ハーベストセサミ	3	けんぽうきねんぴ 憲法記念日
昼食									ごはん 味噌汁（なすえのき） 豚肉のくわ茶焼き 麩チャンプルー（からし菜）		おこさまランチ 若竹汁 ハンバーグ ひじきのサラダ 野菜ジュース			
3時のおやつ									オレンジクリームゼリー 牛乳		フロランタン 牛乳			
午前のおやつ	5		6		7	動物ビスケット	8	棒チーズ	9	ぼたぼた焼き	10	ハーベストセサミ		
昼食	 こどもの日		ふりかえきゅうじつ 振替休日 （こどもの日）		ポークカレー きゅうりともやしの和え物 ヨーグルト		ごはん 味噌汁（えのきほうれん草） 白身魚の照り焼き みかん缶 ゴーヤーチャンプルー		ごはん 味噌汁（ヘチマ） 豚のごまみそ焼 パイン缶 キャベツとちくわの和え物		強ジュシー 鶏肉と冬瓜のすまし汁 ポパイサラダ パイン缶			
3時のおやつ													はとむぎおこし オレンジ 牛乳	
午前のおやつ	12	五穀のビスケット	13	豆乳（フルーツ味）	14	カル鉄スティック	15	ビスコ	16	カルシウムせんべい	17	豆乳ウエハース		
昼食	コッペパン コーンクリームシチュー 野菜のごまマヨ和え バナナ		麦ごはん 山東菜の味噌汁 豆腐の五目焼き ひじきの旨煮		お弁当会		タコライス もずくスープ ごぼうサラダ（ツナ）		ごはん 味噌汁（豆腐） チキンの煮付け ほうれん草のナムル パイン缶		野菜そぼろ丼 みそ汁（じゃが芋・ねぎ） オレンジ			
3時のおやつ	いなり寿司 きになる野菜		黒糖くすもち オレンジ 牛乳										揚げパン 牛乳	
午前のおやつ	19	ミレービスケット ノンフライ	20	バナナ	21	ソフトせんべい	22	ヨーグルト	23	胚芽ビスケット	24	はちちゃ棒		
昼食	ごはん イナムドゥチ 豆腐チャンプルー もずく和え 黄桃		チキンカレー コールスローサラダ 豆乳飲料		お子様ランチ ミネストローネ とんかつ モーウィサラダ いちご		ごはん 味噌汁（冬瓜厚揚げ） 白身魚の甘酢がらめ 卵の花サラダ トマト		ごはん 納豆 みそ汁（だいこん） 豚肉の香味焼き みかん缶 かぼちゃとさつま芋のサラダ		鶏肉の照り焼き 麩のすまし汁（ほうれん草） キャベツとツナのサラダ			
3時のおやつ	ゴーヤーケーキ 牛乳		みかんゼリー クラッカー 牛乳		アップルパイ 牛乳		もずくのヒラヤーチー 牛乳		紅芋とりんごケーキ 牛乳		カルシウムウエハース バナナ 牛乳			
午前のおやつ	26	マリービスケット	27	野菜スティック	28	ウエハース	29	ぶどうゼリー（Fe）	30	焼き芋	31	星たべよ		
昼食	ハヤシライス（豚肉） コンソメスープ 大豆サラダ 黄桃		もずく丼 ゴーヤーの和え物 カップdeヤクルト		ナポリタン コーンスープ マッシュポテト 棒チーズ		ごはん 味噌汁（ほうれん草） 鶏肉のコンソメスープ焼き 切干大根のサラダ（和風） トマト		ごはん 味噌汁（豆腐人参） 鮭の塩こうじ焼き 春雨の和え物		焼きそば バンバンジーサラダ ヨーグルト（桃）			
3時のおやつ	ごまフレーク いちご 牛乳		アップルポテト 牛乳		ツナマヨおむすび モーウィの甘酢漬 桑茶		もちもちポールドーナツ 牛乳		豆乳ウエハース バナナ 牛乳		おにぎり（昆布） お茶・麦茶			

日付	材 料 名		
	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 木	胚芽米、○グラニュー糖、除去用マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、油、新玄	豚Bロース スライス、○生クリーム、豚バラ肉スライス、車麩、粉チーズ、○加工乳、○セラチン	○100%オレンジジュース、キャベツ、なす、太もやし、玉ねぎ、えのきだけ、からし菜、ねぎ、にんにく、パセリ
02 金	胚芽米、○スライスアーモンド、マヨネーズ、○無塩バター、○三温糖	ハンバーグ(行事用)、シーチキン、大豆水煮、○生クリーム、○加工乳、わかめ(乾)	アンパンマンやさいとりんご、○りんご、きゅうり、だけのこ(ゆで)、コーン缶、ひじき、ねぎ
07 水	胚芽米、じゃがいも、押麦、小麦粉	ヨーグルト(ヤクルト)、豚Bロース スライス、○加工乳	○オレンジ、玉ねぎ、きゅうり、人参、トマト、太もやし
8 木	胚芽米、○ホットケーキ粉、○紅芋、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、油、砂糖、新玄	キングフィレ(切り身・骨なし)、厚揚げ、卵、○保育乳(調理用)、豚Bロース スライス、○プレーンヨーグルト、○加工乳、◎棒チーズ	ゴーヤー、玉ねぎ、人参、ほうれん草(冷凍・国産)、○りんご、えのきだけ、ねぎ
09 金	胚芽米、○ちんぴんミックス、白煎りごま、○油、砂糖、新玄	豚Bロース スライス、豆腐、ちくわ(無卵白)、○加工乳、鶏ささ身	キャベツ、ヘチマ、にんじん、ねぎ
10 土	○豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、マヨネーズ、○有塩バター、○グラニュー糖	鶏もも肉(皮なし)、グーヤー(豚うで肉)、スライスハム、根昆布、○きな粉	ほうれん草(冷凍・国産)、冬瓜、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき、干し椎茸
12 月	コッペパン(切り込み入り)、○胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○三温糖、○白煎りごま、すりごま(白)、油、卵なしパン(又は超熟ロール)	鶏もも肉(皮なし)、○味付いなり皮(三角形)、牛乳	ブロッコリー(冷凍)、玉ねぎ、人参、クリームコーン缶、コーン缶、○人参、いんげん(冷凍)、バナナ
13 火	米、さつまいも、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、新玄	○豆腐、鶏ひき肉、○きな粉、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)、◎豆乳(フルーツ味)	○オレンジ、にんじん、人参、山東菜、長ねぎ、いんげん(生)、ピーマン、ひじき、ねぎ、しょうが
14 水	胚芽米、○コッペパン(卵不使用)、マヨネーズ、○油、○三温糖、マージン(もちきび)、○アーモンドプードル、油、○超熟ロール	キングフィレ(切り身・骨なし)、○きな粉、油揚げ、保育乳(調理用)、○加工乳	ヘチマ、玉ねぎ、オクラ、しめじ、ブロッコリー(冷凍)、ねぎ
15 木	胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、マヨネーズ、○コーンフレーク(プレーン)、片栗粉、油、白煎りごま、すりごま(白)、三温糖、新玄	含ひき肉、もすく(塩蔵塩めき)、タコライス用チーズ、シーチキン、○牛乳、○加工乳	トマト、人参、レタス、千切りごぼう、冬瓜、きゅうり、玉ねぎ、○レズン、ねぎ
16 金	○胚芽米、○三温糖、三温糖、○無塩バター、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏手羽元、豆腐、○保育乳(調理用)、ちくわ(無卵白)、○加工乳、わかめ(乾)	○ほうれん草(冷凍・国産)、もやし、コーン(冷凍)、人参、ねぎ
17 土	胚芽米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○加工乳	オレンジ、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、長ねぎ
19 月	胚芽米、○小麦粉、○グラニュー糖、○無塩バター、油、三温糖、新玄	豆腐、グーヤー(豚うで肉)、塩抜きもすく、豚三枚肉(皮なし)、○牛乳、カステラかまぼこ、○プレーンヨーグルト、シーチキン、○加工乳	大根、イナムドッチ用切りこんにゃく、きゅうり、キャベツ、○ゴーヤー、もやし、人参、○バナナ、レモン果汁、にら、干し椎茸
20 火	豆乳飲料(ココア味)、胚芽米、じゃがいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、砂糖、油、新玄、小麦粉	鶏もも肉(皮なし)、○アガー、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん、○レモン果汁、○バナナ
21 水	胚芽米、パン粉、揚げ油、小麦粉、マヨネーズ、ABCバスタ、油、新玄、○ホットケーキ粉	豚Bロース、卵、ボーク缶(減塩スラム)、シーチキン、○牛乳(県産 成分無調整)	モーウィ、いちご、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、人参、パプリカ(赤)、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ
22 木	胚芽米、○小麦粉、マヨネーズ、揚げ油、○油、片栗粉、小麦粉、三温糖	キングフィレ(切り身・骨なし)、おから、卵、○塩抜きもすく、○卵、シーチキン、○スライスハム(卵不使用)、○加工乳、◎ヨーグルト60g	大根、冬瓜、トマト、人参、きゅうり、○人参、○キャベツ、○にら、ねぎ、レモン果汁
23 金	胚芽米、さつまいも、マヨネーズ、油、新玄	豚Bロース スライス、納豆(小粒)、切れてるチーズ、○加工乳、カットわかめ	大根、栗かぼちゃ、人参、長ねぎ、ねぎ、にんにく
24 土	胚芽米、○カルシウムウエハースいちご、フレンチドレッシング(分離型)、油、焼☆、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、○加工乳、焼きのり	キャベツ、ほうれん草、にんじん、えのきだけ、長ねぎ、さやえんどう、○バナナ、しょうが
26 月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコクリスピー、○グラノーラ、○マーガリン、油	豚Bロース スライス、大豆水煮、ベーコン、○加工乳	玉ねぎ、○いちご、キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶、スライスマッシュルーム水煮、しめじ
27 火	胚芽米、○さつまいも、○砂糖、○無塩バター、三温糖	鶏ひき肉、塩抜きもすく、○加工乳、わかめ(乾)	○りんご、玉ねぎ、人参、パパイア(千切り)、きゅうり、ゴーヤー、オクラ、コーン缶
28 水	○胚芽米、スバグティ(1.6mm)、じゃがいも、○マヨネーズ、○マージン(もちきび)、無塩バター、○三温糖、三温糖、油、◎カルシウムウエハース	牛乳、ウインナー、○シーチキン、エバミルク、○味付のり、棒チーズ	クリームコーン缶、玉ねぎ、○モーウィ、人参、ピーマン、スライスマッシュルーム水煮
29 木	胚芽米、コーンフレーク(プレーン)、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、マヨネーズ、○三温糖、花魁、ごま油、三温糖、新玄	鶏もも肉(皮なし)、○絹ごし豆腐、豆腐、○牛乳、○きな粉、粉チーズ、○加工乳、鶏ささ身	トマト、きゅうり、ほうれん草(冷凍・国産)、人参、千切り大根(乾)
30 金	胚芽米、◎焼き芋、春雨、三温糖、ごま油	生鮭(切り身・骨無し)、豆腐、スライスハム、○加工乳、シーチキン	きゅうり、人参、しめじ、ねぎ、○バナナ
31 土	中華麺(蒸し)、○米、油、砂糖、白煎りごま、三温糖	プレーンヨーグルト、豚Bロース スライス、鶏ささ身、○こんぶ佃煮、○焼きのり、あおのり	キャベツ、きゅうり、レタス、トマト、玉ねぎ、人参、太もやし、ピーマン

給食だより5月号

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。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：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

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!

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	卵炊き	鶏の塩焼き	魚の塩焼き	肉じゃが	卵焼き	豆腐し	牛乳
洋食	豆乳パスタ	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	ハンバーグステーキ	エビマヨ	餃子	かき	海鮮丼	肉入り野菜炒め

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。

蒸し鶏 + 麻婆なす

焼き魚 + かぼちゃ煮

★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」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

1・「手抜き」のコツ

味噌

市販品を活用

調味料を工夫する

定番メニューを持つ

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る

レシビサイトやアプリの利用

週末に考えてまとめる

レシビサイトやアプリの利用