

2022年

5月

予定献立表

ひかりのこ保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
2日	月	強化あわごはん チキンケチャップ焼き ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツのみそ汁 果物	鶏肉 ベーコン 豆腐 しらす 卵 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 じゃが芋 小麦粉	ブロッコリー 玉葱 キャベツ ねぎ ごぼう 人参 いんげん オレンジ	保育乳 野菜かきあげ	
3日	火	憲法記念日 (休園)					
4日	水	みどりの日 (休園)					
5日	木	こどもの日 (休園)					
6日	金	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ 果物	豚肉 卵 おから 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ふ マヨネーズ バター	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ オレンジ	保育乳 おからケーキ	
7日	土	ガーリックチャーハン からしな和え 冬瓜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 押麦 油 さつま芋	にんにく 人参 玉葱 ピーマン からしな とうがんとわかめ ねぎ バナナ	保育乳 ふかし芋	
9日	月	強化あわごはん チキンマーマレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 大根のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 卵 ツナ缶 油揚げ 粉チーズ 牛乳	米 あわ 油 バター 砂糖 小麦粉	苦瓜 人参 玉葱 大根 わかめ ねぎ いちご	保育乳 チーズサブレ	
10日	火	野菜肉そば きびなごのカレー揚げ もずくの酢の物 果物	豚肉 きびなご ツナ缶 豆乳	沖縄そば 油 片栗粉 砂糖 米	人参 キャベツ きくらげ もずく 胡瓜 のり バナナ	豆乳 みそおにぎり	
11日	水	タコライス ゴボウサラダ アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ パン 砂糖 バター	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 あおさ オレンジ	保育乳 フレンチトースト	
12日	木	強化玄米ごはん 鮭の香味焼き 八宝菜 なすのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ スイカ	保育乳 砂糖天ぷら	
13日	金	麦ごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ふ バター ごま コーンフレーク	しょうが ねぎ 大根 人参 チンゲン菜 胡瓜 わかめ オレンジ	保育乳 コーンフレークおこし	
14日	土	強化あわごはん 肉じゃが 昆布即席漬 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん 白滝 昆布 赤ピーマン こまつな 長ねぎ わかめ バナナ	保育乳 ワカメおにぎり	
16日	月	黒米ごはん 豚肉洋風照焼 スライストマト パパイアリチー ホウレン草のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	にんにく トマト パパイア 人参 ひじき ホウレン草 長ねぎ オレンジ	保育乳 芋天ぷら	
17日	火	鶏ごぼうめし さばの西京焼き キャベツごま酢和え ゆし豆腐 果物	鶏肉 さば ゆし豆腐 卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま ホットケーキMix	ごぼう 人参 ひじき 乾しいたけ キャベツ こまつな ねぎ スイカ	保育乳 人参ホットケーキ	
18日	水	雑穀ごはん 酢豚 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 豆乳 牛乳 きな粉	米 雑穀 じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 芋くず タピオカ	人参 玉葱 たけのこ ピーマン 乾しいたけ こまつな のり えのき ねぎ バナナ	保育乳 豆乳くずもち	
19日	木	強化玄米ごはん 魚のマリネ 大根そぼろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物	白身魚 鶏ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ふ黒糖 小麦粉 バター	胡瓜 玉葱 トマト 大根 人参 にら こまつな しょうが スイカ	保育乳 しょうがクッキー	
20日	金	ロールパン かみかみハンバーグ ホウレン草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物	豚ひき肉ベーコン 牛乳 生クリーム しらす 豆乳	パン じゃが芋 パン粉 油 バター 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ホウレン草 えのき しめじ セロリ かぼちゃ 青のり オレンジ	豆乳 じゃこおにぎり	
21日	土	豚丼 切干大根サラダ キャベツのみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 白滝 しめじ 切干大根 胡瓜 キャベツ ねぎ バナナ	保育乳 タンナファクルー	
23日	月	強化あわごはん 鶏すき風煮 さつま芋のバター煮 冬瓜のみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 さつま芋 バター パン	白菜 玉葱 人参 生しいたけ こまつな 冬瓜 わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 揚げパン	
24日	火	カレーピラフ 鮭の梅マヨ焼き ブロッコリーおほか和え キャベツスープ 果物	鶏肉 さけ ベーコン チーズ 卵 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー キャベツ えのき ホウレン草 バナナ	保育乳 ホウレン草お好み焼	
25日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 お楽しみおやつ会
26日	木	あわごはん 豆乳と豚肉のシチュー にらたま キャベツの中華サラダ 果物	豚肉 豆乳 卵 豆腐 ハム 煮干し 牛乳	米 あわ じゃが芋 バター 油 砂糖 ふ ごま	人参 玉葱 セロリ ブロッコリー コーン缶 にら キャベツ 胡瓜 オレンジ	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
27日	金	ふりかけごはん 魚フライ ルタルソース きんぴらごぼう 春雨 スープ ヨーグルト	白身魚 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ 春雨	きゅうり ピーマン ごぼう 人参 白菜 わかめ バナナ	保育乳 ホットケーキ	
28日	土	ソース焼きそば チーズ カリカリ胡瓜 ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 さけ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ のり バナナ	保育乳 鮭おにぎり	
30日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 小麦粉 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ピーマン わかめ ねぎ オレンジ	保育乳 ココア蒸しパン	
31日	火	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 筑前煮 そうめん汁 果物	さば 鶏肉 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 そうめん ごま	人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾 しいたけ いんげん こんにゃく ねぎ かぼちゃ スイカ	保育乳 大学かぼちゃ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
2	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテトブロックリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキンケチャップ煮 ポテトブロックリー煮 キャベツみそ汁 果物	全がゆ 人参キャベツつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 ブロッコリー 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 人参 キャベツ 玉葱	
3	憲法記念日(休園)				
火	みどりの日(休園)				
4	水				
5	木				
6	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツきざみ煮 すまし汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参大根煮 キャベツスープ
金	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 人参 大根 キャベツ	
7	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや ホウレン草豆腐つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 ホウレン草豆腐煮 冬瓜みそ汁 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ホウレン草 冬瓜 バナナ			(主な材料)米 さつま芋	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 人参大根つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参大根煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 大根 いちご			(主な材料)米 人参 大根 玉葱	
10	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚胡瓜おろし煮 人参キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 白身魚胡瓜きざみ煮 人参キャベツ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 胡瓜 人参 キャベツ バナナ			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参胡瓜おろし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参胡瓜きざみ煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリー煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 胡瓜 オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
12	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参ポテつぶし煮 白菜スープ	軟飯 人参ポテつぶし煮 白菜スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 チンゲン菜 スイカ			(主な材料)米 ジャガイモ 人参 白菜	
13	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン人参大根つぶし煮 胡瓜おろし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン人参大根煮 胡瓜きざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 大根スープ	軟飯 かぼちゃ煮 大根スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 大根 胡瓜 チンゲン菜 オレンジ			(主な材料)米 かぼちゃ 大根	
14	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 小松菜 バナナ			(主な材料)米 小松菜	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食 月齢	1回食(午前)			軽食(午後)	
	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	舌でつぶせる固さ 豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
16	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 人参大根つぶし煮 ホウレン草スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 ホウレン草みそ汁 果物	全がゆ さつま芋ホウレン草つぶし煮 人参スープ	軟飯 さつま芋ホウレン草煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 大根 ホウレン草 オレンジ			(主な材料)米 さつま芋 ホウレン草 人参	
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 キャベツ小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 キャベツ小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 ブロッコリー煮 キャベツスープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 キャベツ 小松菜 スイカ			(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ	
18	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁	煮込み野菜うどん すまし汁
水	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 バナナ			(主な材料)うどん 人参 玉葱 小松菜	
19	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚トマトつぶし煮 大根そぼろつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚トマト煮 大根そぼろ煮 小松菜みそ汁 果物	全がゆ 人参小松菜つぶし煮 大根スープ	軟飯 人参小松菜にきざみ煮 大根スープ
木	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 トマト 大根 人参 小松菜 スイカ			(主な材料)米 人参 小松菜 大根	
20	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ ホウレン草つぶし煮 パンプキンスープ 果物	パン 煮込みハンバーグ ホウレン草煮 パンプキンスープ 果物	しらすおじや 人参大根つぶし煮 ホウレン草スープ	しらすおじや 人参大根煮 ホウレン草スープ
金	(主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 ホウレン草 かぼちゃ オレンジ			(主な材料)米 しらす 人参 大根 ホウレン草	
21	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 キャベツみそ汁 果物	人参おじや	人参おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ バナナ			(主な材料)米 人参	
23	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 さつま芋つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 さつま芋煮 冬瓜みそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
月	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 玉葱 白菜 小松菜 冬瓜 オレンジ			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや 白身魚煮 ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツホウレン草つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 キャベツホウレン草煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 ブロッコリー キャベツ バナナ			(主な材料)米 キャベツ ホウレン草 玉葱	
25	 お弁当会			お楽しみおやつ会 ミルク	
水					
26	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 キャベツつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ オレンジ			(主な材料)米 人参 ブロッコリー キャベツ	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 白菜スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 人参スープ	軟飯 かぼちゃ煮 人参スープ
金	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 白菜 バナナ			(主な材料)米 かぼちゃ 人参	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 バナナ			(主な材料)米 キャベツ	
30	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参小松菜きざみ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 小松菜大根つぶし煮 人参スープ	軟飯 小松菜大根煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 小松菜 オレンジ			(主な材料)米 小松菜 大根 人参	
31	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 そうめん汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 ブロッコリー スイカ			(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。

※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。