

5月

予定献立表

へいわだい認定こども園

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	
1日	土	あわごはん マーボーなす カリカリ胡瓜 冬瓜と小松菜のスープ 果物 ハバナ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ 油	なす 人参 ビーマン 長ねぎ 胡瓜 こまつな 果物	保育乳 スナックパン	
3日	月	憲法記念日 (休園)					
4日	火	みどりの日 (休園)					
5日	水	こどもの日 (休園)					
6日	木	カレーライス コールスローサラダ ワカメスープ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 じゃが芋バター 小麦粉 砂糖 ふ マヨネーズ 黒糖	人参 玉葱 セロリ ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 わかめ 果物	保育乳 黒糖アガラサー	
7日	金	強化玄米ごはん 魚のピカタ 八宝菜 なすのみそ汁 果物 セリ	キング 卵 豚肉 豆腐 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 片栗粉 パン マヨネーズ	パセリ 人参 白菜 玉葱 チンゲン菜 たけのこ 乾しいたけ なす ねぎ コーン缶 果物	保育乳 ツナコーントースト	
8日	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ ハリハリ大根 果物 ハバナ	豚肉 さげ 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	玉葱 人参 キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ 胡瓜 切干大根 のり 果物	保育乳 鮭おにぎり	
10日	月	強化あわごはん チキンマーレード 煮 ゴーヤーチャンプルー 冬瓜のみそ汁 果物 りんご	鶏肉 豆腐 ツナ缶 卵 牛乳	米 あわ 油 さつま芋 砂糖 ごま	苦瓜 人参 玉葱 冬瓜 わかめ ねぎ 果物	保育乳 大学芋	
11日	火	お弁当会 (お弁当のしみだね!)					保育乳 人参ケーキ
12日	水	三枚肉そば かぼちゃの素揚げ お浸し 果物 りんご	三枚肉 かまぼこ しらす 豆乳	沖縄そば 砂糖 油 米	ねぎ かぼちゃ ほうれん草 白菜 青のり 果物	保育乳 じゃこおにぎり	
13日	木	強化玄米ごはん 魚たがら 糸こんにゃくの野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物 セリ	キング 卵 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 パン バター ジャム	青のり キャベツ 人参 玉葱 こんにゃく にら わかめ ねぎ	保育乳 ジャムサンド	
14日	金	タコライス ゴボウサラダ もずくスープ 果物 オレンジ	豚ひき肉 チーズ ツナ缶 豆腐 煮干し 牛乳	米 油 マヨネーズ ふ バター 砂糖 ごま	セロリ 玉葱 人参 レタス トマト ごぼう 胡瓜 もずく ねぎ 果物	保育乳 フライドポテト カリカリ煮干し	
15日	土	お弁当会 (お弁当のしみだね!) 午前保育					
17日	月	黒米ごはん 豚肉しょうが焼 スライストマト パパイアイチー レタススープ 果物 オレンジ	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 黒米 砂糖 油 バター	トマト パパイア 人参 ひじき レタス 玉葱 えのき わかめ かぼちゃ 果物	保育乳 スイートポテト	
18日	火	(お誕生会)ふりかけごはん ピレカツ きんぴらごぼう ミネストローネ ヨーグルト	鶏ささ身 卵 ベーコン 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 ごま マカロニ 砂糖	ブロッコリー ごぼう 人参 玉葱 トマト缶 キャベツ 果物	保育乳 誕生ケーキ	
19日	水	ロールパン かみかみハンバーグ マカロニサラダ 野菜スープ 果物 ハバナ	豚ひき肉 卵 鶏ひき肉 ツナ缶 ベーコン 豆乳	パン パン粉 マカロニ マヨネーズ 米	玉葱 ごぼう ねぎ ひじき ブロッコリー 人参 きゅうり コーン缶 セロリ キャベツ 果物	保育乳 みそおにぎり	
20日	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き キャベツのゆかり和え クープイチー 大根のみそ汁 果物 セリ	さば 豚肉 卵 油揚げ ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	キャベツ 刻み昆布 乾しいたけ 人参 大根 ほうれん草 ねぎ 果物	保育乳 人参ヒラヤーチー	
21日	金	強化あわごはん 鶏すき風煮 かぼちゃの煮物 かき玉汁 果物 オレンジ	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 あわ 油 片栗粉 小麦粉 砂糖	人参 白菜 玉葱 生しいたけ こまつな 白滝 かぼちゃ えのき ねぎ 果物	保育乳 砂糖天ぷら	
22日	土	ナポリタンスパゲティー チーズ ステーキ胡瓜 ほうれん草スープ 果物 ハバナ	豚肉 チーズ 豆腐 牛乳	スパゲッティ 油 米	人参 玉葱 キャベツ ビーマン 赤ビーマン マッシュルーム缶 胡瓜 ほうれん草 のり 果物	保育乳 梅おにぎり	
24日	月	三色丼 ナムル 豆腐とワカメのみそ汁 果物 オレンジ	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま さつま芋 油	人参 いんげん もやし こまつな 赤ビーマン わかめ ねぎ 果物	保育乳 ごま揚げ団子	
25日	火	あわごはん 厚揚げの煮付け ほうれん草入りジャーマンポテト レバーのおつゆ 果物 ハバナ	生揚げ ベーコン 豚レバー 豚肉 おから 卵 牛乳	米 あわ じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター ごま	玉葱 ほうれん草 人参 大根 にら にんにく 果物	保育乳 おからクッキー	
26日	水	強化玄米ごはん 鮭のみそ焼き 中華風野菜炒め そうめん汁 果物 オレンジ	さけ 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま そうめん 芋くず タピオカ	人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン ねぎ 果物	保育乳 くずもち	
27日	木	雑穀ごはん クリームシチュー にらたま ホウレン草コーンと和え 果物 セリ	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 ウインナー	米 雑穀じゃが芋 バター 油 パン マヨネーズ	セロリー 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ にら ほうれん草 えのき コーン缶 きゅうり 果物	保育乳 ホットドック	
28日	金	強化あわごはん きびなごのカレー揚 げ 昆布即席漬け 大根そぼろ煮 小松菜とふのみそ汁 果物 りんご	きびなご 鶏ひき肉 豚肉 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ふ 焼きそば	刻み昆布 赤ビーマン 大根 人参 にら こまつな キャベツ ビーマン 果物	保育乳 焼きそば	
29日	土	カレーピラフ 豆腐サラダ 白菜スープ 果物 ハバナ	鶏肉 豆腐 ベーコン 牛乳	米 油 バター マヨネーズ さつま芋	人参 玉葱 ビーマン ほうれん草 コーン缶 白菜 果物	保育乳 ふかし芋	
31日	月	強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え コーンスープ 果物 オレンジ	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 あわ 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな のり コーン缶 キャベツ 果物	保育乳 チョコケーキ	

☆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。

5/20(木) さばの甘酢焼き

さば → カラスカレイ

5/26(水) 鮭のみそ焼き

鮭 → カラスカレイ

5/27(金) きびなごのカレー揚げ

きびなご → カラスカレイ

ちゅうりっぷ組、ゆり組  
(変更)

# 5月

## 離乳食献立表①

へいわだいいこども園

管理栄養士 上原 育代

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)
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐なす人参つぶし煮 胡瓜おろし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 豆腐なす人参煮 胡瓜きざみ煮 冬瓜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 なす 人参 胡瓜 冬瓜 小松菜			バナナ	(主な材料)米 小松菜
3	憲法記念日(休園)				
4	みどりの日(休園)				
5	こどもの日(休園)				
6	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 キャベツつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 キャベツ煮 すまし汁 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ			バナナ	(主な材料)米 ブロッコリー キャベツ
7	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 なすみそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 なすみそ汁 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
金	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 白菜 なす			バナナ	(主な材料)パン ヨーグルト トマト
8	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	煮込み野菜うどん かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん かぼちゃ煮 すまし汁 果物	キャベツおじや	キャベツおじや
土	(主な材料)うどん 人参 玉葱 キャベツ かぼちゃ			バナナ	(主な材料)米 キャベツ
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 豆腐野菜つぶし煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 豆腐野菜煮 冬瓜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 冬瓜			りんご	(主な材料)米 さつま芋 人参 玉葱
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚つぶし煮 ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 ほうれん草煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)米 白身魚 ゆし豆腐 人参 ほうれん草			バナナ	(主な材料)米 大根 ほうれん草
12	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキンかぼちゃつぶし煮 ほうれん草白菜つぶし煮 そば汁 果物	軟飯 チキンかぼちゃ煮 ほうれん草白菜煮 そば汁 果物	しらすおじや ほうれん草冬瓜つぶし煮 白菜スープ	しらすおじや ほうれん草冬瓜煮 白菜スープ
水	(主な材料)米 沖繩そば 鶏肉 かぼちゃ ほうれん草 白菜			りんご	(主な材料)米 しらす 冬瓜 ほうれん草 白菜
13	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 豆腐みそ汁 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
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 玉葱 キャベツ			バナナ	(主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー
14	10倍がゆ 人参ペースト 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 豆腐スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 人参大根煮 豆腐スープ 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
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 トマト 人参 大根			オレンジ	(主な材料)米 かぼちゃ 玉葱
15	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	白菜おじや	白菜おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 白菜			バナナ	(主な材料)米 白菜

※ 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。

# 5月

## 離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	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	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
17	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンマトつぶし煮 人参白菜つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 チキンマト煮 人参白菜煮 玉葱スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 トマトスープ	軟飯 かぼちゃ煮 トマトスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 トマト 人参 白菜 玉葱			オレンジ (主な材料)米 かぼちゃ トマト	
18	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 大根そぼろつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 大根そぼろ煮 小松菜スープ 果物	煮込み焼きそば すまし汁	煮込み焼きそば すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 大根 人参 小松菜			ハバナ (主な材料)焼きそば 人参 キャベツ	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	パンがゆ 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 野菜スープ 果物	パン 煮込みハンバーグ 人参ブロッコリー煮 野菜スープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 キャベツ煮 ほうれん草スープ
水	(主な材料)パン 鶏ひき肉 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ			ハバナ (主な材料)米 キャベツ ほうれん草	
20	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 大根 ほうれん草			ハバナ (主な材料)米 大根 キャベツ	
21	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ チキン豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 白菜スープ	軟飯 冬瓜煮 白菜スープ
金	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 白菜 かぼちゃ			オレンジ (主な材料)米 冬瓜 白菜	
22	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ チキン胡瓜おろし煮 ほうれん草スープ 果物	煮込みスパゲティ チキン胡瓜きざみ煮 ほうれん草スープ 果物	ほうれん草おじや	ほうれん草おじや
土	(主な材料)スパゲティ 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 胡瓜 ほうれん草			ハバナ (主な材料)米 ほうれん草	
24	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや 小松菜そぼろつぶし煮 豆腐みそ汁 果物	人参おじや 小松菜そぼろ煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 小松菜スープ	軟飯 人参さつま芋煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 鶏ひき肉 豆腐 人参 小松菜			オレンジ (主な材料)米 さつま芋 人参 小松菜	
25	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 ポテトほうれん草つぶし煮 大根みそ汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 ポテトほうれん草煮 大根みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 玉葱 ほうれん草 人参 大根			ハバナ (主な材料)米 大根 ほうれん草	
26	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚つぶし煮 野菜つぶし煮 そうめん汁 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 そうめん汁 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 キャベツスープ	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 そうめん 白身魚 人参 玉葱 キャベツ			オレンジ (主な材料)米 かぼちゃ キャベツ	
27	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 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 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
木	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草			ハバナ (主な材料)パン ヨーグルト ブロッコリー	
28	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ミネステローネ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 ミネステローネ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 大根スープ	軟飯 キャベツ煮 大根スープ
金	(主な材料)米 マカロニ 鶏肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ トマト			りんご (主な材料)米 キャベツ 大根	
29	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 白菜			ハバナ (主な材料)米 さつま芋	
31	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 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツつぶし煮 小松菜スープ	軟飯 キャベツ煮 小松菜スープ
月	(主な材料)米 じゃが芋 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ			オレンジ (主な材料)米 キャベツ 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。