



5月 献立表



令和7年

たまプラーザこどもの詩保育園

日	曜	献立名				あか			きいろ			みどり	
		朝おやつ	昼食	おやつ	捕食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他				
1	木	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ ドライカレー 大根のサラダ オレンジ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	ヨーグルト 麦茶	高野豆腐 豚肉 牛乳 ヨー グルト	米 油 砂糖 薄力粉 上新粉 無塩バター せんべい	人参 パセリ 玉ねぎ 大根 コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 殺菌酢 麦茶				
2	金	クラッカー 麦茶	【立夏 こどもの日】ふりかけご飯 すまし汁 こいのぼりミートローフ マカロニサラダ グレープフルーツ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 牛乳	ポテト 麦茶	ふりかけかつお 煮干し 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マンナビスケット クラッカー フライドポテト	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ きゅうり 人参 グレープフルーツ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶				
7	水	せんべい 麦茶	黒米入りご飯 味噌汁 いわしの煮つけ 白菜の塩こうじドレッシングサラダ チーズ 麦茶	マーブル蒸しパン 牛乳	ビスケット 麦茶	高野豆腐 味噌汁 いわしの煮つけ チーズ 牛乳	米 黒米 塩こうじ 油 砂糖 薄力粉 せんべい ビスケット	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 人参	水 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア				
8	木	蒸しさつま芋 麦茶	焼きそば コンソメスープ もやしのマヨ和え ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 煮干し ヨーグルト	蒸し中華麺 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 米 さつま芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ 長ねぎ もやし チンゲン菜 ゆかり	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶				
9	金	蒸し人参 麦茶	豚丼 味噌汁 はりはり漬け オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	ポテト 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 フライ ドポテト	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 わかめ 昆布 切干大根 人参 小松菜 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー				
10	土	せんべい 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしの和え物 グレープフルーツ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		厚揚げ 鶏肉 味噌	米 小切粒 油 砂糖 いちごジャム クラッカー せんべい	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ もやし 人参 コーン グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶				
12	月	クラッカー 麦茶	タコライス コンソメスープ チンゲン菜のサラダ バイナップル 麦茶	マーマレードマフィン 牛乳	おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マーマレード クラッカー	にんにく キャベツ トマト 南瓜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 バイナップル	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー				
13	火	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 たらのコンソメマヨネーズ焼き ごぼうのきんぴら パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	蒸しパン 麦茶	高野豆腐 味噌汁 たら さつま揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ごま 砂糖 マンナビスケット	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 コーン パセリ ごぼう しらす 人参 グリンピース パナナ りんごソース 大根	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 こいくちしょうゆ				
14	水	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の旨煮 もやしのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	スイートポテト 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ かつお節 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 さつま芋 砂糖 無塩バター ビスケット	干しいたけ キャベツ しめじ ほうれん草 昆布 大根 人参 もやし コーン グレープフルーツ	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶				
15	木	クラッカー 麦茶	ご飯 コンスープ スパニッシュオムレツ キャベツの人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	ゼリー(青りんご味) ウエハース 牛乳	ヨーグルト 麦茶	鶏卵 ジョア 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 青りんごゼリーの素 ウエハース クラッカー	玉ねぎ コーン パセリ プロックリ トマト キャベツ きゅうり	水 シチューフレーク 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶				
16	金	蒸しかぼちゃ 麦茶	きつねうどん ポテトサラダ オレンジ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ポテト 麦茶	油揚げ ふりかけかつお 煮干し	うどん じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 フ ライドポテト	ほうれん草 人参 長ねぎ きゅうり オレンジ 南瓜	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶				
17	土	せんべい 麦茶	中華丼 和風スープ ピーマンサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶		豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 ビーフン 薄力粉 せんべい	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 大根 えのき巻 わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー				
19	月	蒸し人参 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 なめたけ和え オレンジ 麦茶	あんこクッキー 牛乳	蒸しパン 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 こしあん 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	しょうが ほうれん草 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 なめ茸 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー				
20	火	せんべい 麦茶	丸パン コンソメスープ 鶏肉のトマトソースがけ 野菜ソテー チーズ 麦茶	五平餅 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 チーズ 味噌	丸パン 薄力粉 油 砂糖 米 ごま せんべい ビスケット	人参 玉ねぎ チンゲン菜 ダイズ トマト プロックリー もやし パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 みりん				
21	水	蒸しさつま芋 麦茶	【小満】わかめご飯 味噌汁 ウインナー入りかき揚げ 鶏ささみと野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 ウインナー 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 フルーツパン さつま芋	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー				
22	木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 バイナップル 麦茶	お好み焼き 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 さば 豚肉 かつお節 牛乳	米 小切粒 砂糖 油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	干しいたけ もやし ほうれん草 昆布 南瓜 バイナップル キャベツ 青のり	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 中濃ソース				
23	金	大根煮 麦茶	ご飯 野菜スープ チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	ヨーグルト 麦茶	鶏肉 クリーム ジョア ヨー グルト	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	キャベツ しめじ 小松菜 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ カレールウ 殺菌酢 麦茶 ベーキングパウダー				
24	土	クラッカー 麦茶	マーボー豆腐丼 春雨スープ 甘酢和え パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 麦茶		木綿豆腐 豚肉 味噌	米 油 砂糖 片栗粉 春雨 薄力粉 クラッカー	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ チンゲン菜 白菜 人参 きゅうり パナナ レーズン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺菌酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー				
26	月	蒸しじゃが芋 麦茶	ちゃんぽん風うどん トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	コーンバターご飯 牛乳	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん ごま油 米 無塩バター じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ 昆布 干しいたけ 大根 きゅうり グレープフルーツ コーン パセリ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶				
27	火	大根煮 麦茶	ふりかけご飯 味噌汁 かぼちゃ入り玉子焼き 小松菜とツナのソテー オレンジ 麦茶	ピザ風蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	ふりかけかつお 煮干し 木綿豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 ツナ ウインナー チーズ 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 ビス ケット	干しいたけ えのき巻 わかめ 昆布 玉ねぎ 南瓜 小松菜 もやし 人参 オレンジ ビーマン 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー トマトケチャップ				
28	水	せんべい 麦茶	麦ご飯 根菜汁 かれいの味噌焼き 納豆和え チーズ 麦茶	いちごプリン ビスケット 麦茶	ポテト 麦茶	かれい 味噌 納豆 チーズ 牛乳	米 押し麦 砂糖 いちごプリンの素 マンナビスケット せんべい	ごぼう 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ 昆布 白菜 ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶				
29	木	蒸し人参 麦茶	ご飯 ベーコンと野菜のスープ コロケツ やみつきキャベツ バイナップル 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	ベーコン 煮干し	米 コロケツ 油 片栗粉	人参 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり 焼きのり バイナップル 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶				
30	金	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え パナナ 麦茶	クッキー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 薄力粉 無塩バター クラッカー	干しいたけ なめこ にはら 昆布 白菜 しらす グリンピース ほうれん草 大根 ねりめ パナナ	水 万能つゆ 麦茶				
31	土	せんべい 麦茶	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ グレープフルーツ 麦茶	キャラットパンケーキ 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 チンゲン菜 長ねぎ 昆布 コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー				

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
幼児 目標量	566	19.8	16.4		270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6	3.6
幼児 平均量	545	19.6	15.8	85.9	258	2.6	216	0.32	0.34	38	1.5	5.3
乳児 目標量	462	16.2	13.3		225	2	200	0.2	0.3	18	1.3	3.2
乳児 平均量	453	15.7	12.7	72.2	211	2.2	204	0.25	0.27	34	1.3	4.7

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。



日	曜	初期	中期	後期	
		お昼	お昼	お昼	午後
1	木	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと人参のだし煮 大根のだし煮	軟飯 スープ かれいと人参の煮物 大根の煮物	軟飯 お麩と玉ねぎの煮物
2	金	お粥 スープ 豆腐ペースト キャベツペースト	お粥 スープ 豆腐と玉ねぎのだし煮 キャベツのだし煮	軟飯 スープ 豆腐と玉ねぎのケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 豚肉団子と人参の煮物
7	水	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 お麩と白菜の煮物
8	木	お粥 スープ かれいペースト さつまいペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 さつまいのだし煮	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 さつまいの煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
9	金	お粥 スープ キャベツペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろと人参の煮物
10	土	お粥 スープ じゃが芋ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろとじゃが芋の味噌煮 人参の煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
12	月	お粥 スープ かぼちゃペースト かれいペースト	お粥 スープ かれいとかぼちゃのだし煮 キャベツのだし煮	軟飯 スープ かれいとかぼちゃのケチャップ煮 キャベツの煮物	軟飯 お麩と大根の煮物
13	火	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏ささみと白菜のだし煮 人参のだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 たらと小松菜の煮物
14	水	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 豚そぼろとキャベツの煮物
15	木	お粥 スープ キャベツペースト ブロッコリーペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 ブロッコリーのだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 ブロッコリーの煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
16	金	お粥 スープ じゃが芋ペースト ほうれん草ペースト	豆腐と野菜入りくたくたうどん ほうれん草のだし煮	豆腐と野菜入り煮込みうどん ほうれん草の煮物	軟飯 鶏ささみとじゃが芋の煮物
17	土	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩と白菜の味噌煮
19	月	お粥 スープ かれいペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 じゃが芋のだし煮	軟飯 味噌汁 かれいと玉ねぎの煮物 じゃが芋の煮物	軟飯 鶏そぼろと小松菜の煮物
20	火	お粥 スープ 豆腐ペースト ブロッコリーペースト	丸パン粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 ブロッコリーのだし煮	丸パン スープ 豆腐と人参のケチャップ煮 ブロッコリーの煮物	軟飯 たらとじゃが芋の味噌煮
21	水	お粥 スープ 大根ペースト さつまいペースト	お粥 スープ 鶏ささみと大根のだし煮 さつまいのだし煮	軟飯 味噌汁 鶏ささみと大根の煮物 さつまいの煮物	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物
22	木	お粥 スープ ほうれん草ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 お麩とキャベツの煮物
23	金	お粥 スープ 豆腐ペースト 小松菜ペースト	お粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 小松菜のだし煮	軟飯 スープ 豆腐とキャベツの煮物 小松菜の煮物	軟飯 豚そぼろと大根の煮物
24	土	お粥 スープ 白菜ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろと白菜のだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろと白菜の煮物 人参の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
26	月	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	鶏ささみと野菜入りくたくたうどん 大根のだし煮	鶏ささみと野菜入り煮込みうどん 大根の煮物	軟飯 高野豆腐とキャベツの煮物
27	火	お粥 スープ 小松菜ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐と小松菜の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
28	水	お粥 スープ かれいペースト ほうれん草ペースト	お粥 スープ かれいと白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	軟飯 スープ かれいと白菜の味噌煮 ほうれん草の煮物	納豆軟飯 大根の煮物
29	木	お粥 スープ キャベツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャベツのだし煮 人参のだし煮	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャベツの煮物 人参の煮物	軟飯 お麩とじゃが芋の煮物
30	金	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 大根の煮物	軟飯 鶏ささみと人参の煮物
31	土	お粥 スープ 人参ペースト 玉ねぎペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 玉ねぎのだし煮	軟飯 味噌汁 しらすと人参の煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 お麩と大根の煮物

初期のポイント

離乳食の回数は1日1回、なるべく毎日同じ時間にあげましょう。最初に与える食品は、おもゆ、お粥などのでんぷん質の食品で慣らしていきます。

中期のポイント

離乳食の回数は、午前1回・午後1回の1日2回あげましょう。口に入れた食べ物、舌でつぶして飲み込む練習をします。様子を見ながらザラザラ・ツブツブの状態から進めていきましょう。

後期のポイント

離乳食の回数は1日3回に進めていきます。赤ちゃんも、母乳やミルクよりも離乳食から栄養をとるように体もかわってきます。食べ物に興味を示すようになってきますので、手づかみできるような野菜等を用意してみましょう。

