



5月の献立表



富田保育園

令和4年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児 主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	日	休日					
2	月	納豆ちくわ揚げ ミモザサラダ もやし汁	納豆 ちくわ ハンペン 卵 キャベツ きゅうり トマト もやし 椎茸 豆腐 油揚げ	ごはん	おかし	こいのぼりサンド 牛乳	こいのぼりサンド 牛乳
3	火	憲法記念日					
4	水	みどりの日					
5	木	子どもの日					
6	金	かしわうどん 塩昆布おにぎり	鶏肉 うどん麺 かまぼこ 油揚げ わかめ 長ネギ 塩昆布	麺	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
7	土	キーマカレー Qちゃん漬け フルーツ	挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
8	日	休日					
9	月	卵のお好み焼き風 切り干し大根 玉ねぎ汁	豚肉 卵 キャベツ 鰹節 切り干し大根 人参 糸こんにゃく 高野豆腐 トマト 玉ねぎ 油揚げ 麩	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
10	火	鮭のホイル焼き もやしナムル 白菜汁	鮭 椎茸 しめじ 玉ねぎ えのき もやし 白ごま 白菜 油揚げ	ごはん	おかし	焼きいも、牛乳	焼きいも、牛乳
11	水	ジャーマンポテト ブロッコリーと卵サラダ 牛乳	ベーコン ポテト ブロッコリー 卵 カニカマ トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
12	木	おからハンバーグ 野菜サラダ 豆腐汁	合挽肉 卵 玉ねぎ おから パン粉 レタス トマト きゅうり カニカマ 豆腐 椎茸 油揚げ 長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
13	金	醤油ラーメン 鮭おにぎり	チャーシュー 中華麺 長ネギ なたね油 わかめ 鮭	1歳児 うどん	おかし	おかし、ヤクルト	おかし、ヤクルト
14	土	チキンカレー 福神漬け フルーツ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
15	日	休日					
16	月	カレイから揚げ ブロッコリー塩昆布和え シジミ汁	カレイ ブロッコリー 塩昆布 トマト シジミ貝 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
17	火	卵の挽肉あんかけ ウインナー ほうれん草胡麻和え わかめ汁	挽肉 ウインナー 卵 椎茸 ほうれん草 ごま油 ちくわ トマト じゃが芋 かぼちゃ わかめ	ごはん	おかし	肉みそおにぎり 麦茶	肉みそおにぎり 麦茶
18	水	コロッケ 野菜サラダ 牛乳	挽肉 じゃが芋 卵 レタス きゅうり カニカマ トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
19	木	豚生姜焼き 野菜サラダ 大根汁	豚ロース肉 レタス きゅうり カニカマ トマト 大根 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
20	金	ほうれん草ツナパスタ 白菜スープ	ツナ缶 スパ麺 玉ねぎ 椎茸 白菜 人参	1歳児 雑炊	おかし	おかし りんごジュース	おかし りんごジュース
21	土	ポークカレー Qちゃん漬け フルーツ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
22	日	休日					
23	月	ほっけ照り焼き ひじき炒め煮 なめこ汁	ホッケ ひじき 糸こんにゃく 人参 高野豆腐 おから トマト なめこ 豆腐 長ネギ	ごはん	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
24	火	照り焼きチキン 五目チャーハン 野菜サラダ お吸い物	鶏肉 挽肉 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン レタス きゅうり カニカマ トマト 銀たらし 三つ葉	ごはん	おかし	手作りケーキ、牛乳	手作りケーキ、牛乳
25	水	マカロニサラダとミートボール 牛乳	マカロニ 人参 きゅうり ツナ缶 トマト	ごはん	おかし	フルーツ	フルーツ
26	木	牛丼風 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐汁	牛肉 玉ねぎ 糸こんにゃく きゅうり もやし わかめ ちくわ トマト 豆腐 椎茸 油揚げ 長ネギ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
27	金	ソーメンチャンプルー 卵スープ	豚肉 そうめん もやし 人参	麺	おかし	おかし、ジョア	おかし、ジョア
28	土	ハヤシカレー 福神漬け フルーツ	牛肉 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
29	日	休日					
30	月	白身魚フライ コールスローサラダ 菜っ葉汁	ベーコン 白身魚フライ キャベツ きゅうり コーン缶 トマト 菜っ葉 油揚げ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳
31	火	納豆オムレツ きゅうり塩昆布和え わかめ汁	納豆 挽肉 卵 椎茸 葱 きゅうり 塩昆布 トマト じゃが芋 カボチャ わかめ	ごはん	おかし	おかし、牛乳	おかし、牛乳

*** 5月24日(火)はお誕生会です。ご飯はいりません。**

よくかんで食べよう
 給食の時間を楽しみにしている子どもたち。自分の前に給食が並ぶと「モグモグ」と言って口をよく動かします。あごの骨をしっかり動かして食事をすると、脳の働きもよくなると言われています。またよく噛むことは 歯並びにも影響します。ぜひ家庭でも「よくかむ」ことを意識して食事をさせてください。

5月5日は"端午の節句"
 端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物に柏餅を食べるのは日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。

献立表(離乳食)

令和4年度 5月

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	日	休日				
2	月	納豆粥 さわら煮つけ キャベツ煮びたし もやし汁	納豆 さわら キャベツ きゅうり トマト もやし 椎茸	おかし	きなこサンド	○
3	火	憲法記念日				△
4	水	みどりの日				□
5	木	子どもの日				○
6	金	お粥、ホキと野菜煮つけ お吸い物	ホキ キャベツ 人参 じゃが芋	おかし	おかし	△
7	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
8	日	休日				
9	月	お粥、カレイの煮つけ 切干大根 トマト 玉ねぎ汁	カレイ 切り干し大根 人参 高野豆腐 トマト 玉ねぎ	おかし	おかし	○
10	火	お粥、鮭のホイル焼き もやし煮びたし 白菜汁	鮭 玉ねぎ もやし 椎茸 トマト 白菜	おかし	焼きいも	△
11	水	お粥、タラ煮つけ ブロッコリー トマト お吸い物	タラ ブロッコリー トマト 豆腐	おかし	フルーツ	□
12	木	お粥、ホッケ煮つけ 温野菜 トマト 豆腐汁	ホッケ レタス きゅうり トマト 豆腐 椎茸	おかし	おかし	○
13	金	お粥、さわらの煮つけ 野菜煮 お吸い物	さわら キャベツ 椎茸 人参	おかし	おかし	△
14	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
15	日	休日				
16	月	お粥、カレイの煮つけ ブロッコリーサラダ シジミ汁	カレイ ブロッコリー トマト シジミ貝	おかし	おかし	○
17	火	お粥、赤魚の挽肉あん ほうれん草お浸し 芋汁	赤魚 挽肉 ほうれん草 じゃが芋 かぼちゃ	おかし	おにぎり	△
18	水	お粥、焼き鮭 マッシュポテト トマト お吸い物	鮭 じゃが芋 トマト 豆腐	おかし	フルーツ	□
19	木	お粥、タラ煮つけ 温野菜サラダ 大根汁	タラ レタス きゅうり トマト 大根 椎茸	おかし	おかし	○
20	金	お粥、さわらとほうれん草煮 白菜スープ	さわら ほうれん草 ツナ缶 白菜 人参	おかし	おかし	△
21	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
22	日	休日				
23	月	お粥、ほっけ照り焼き ひじき煮 トマト 豆腐汁	ホッケ ひじき 人参 高野豆腐 トマト 豆腐 椎茸	おかし	ヨーグルト	○
24	火	五目粥、ギンダラ 温野菜 トマト お吸い物	ギンダラ 人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン トマト	おかし	おかし	△
25	水	お粥、赤魚煮 マカロニサラダ トマト お吸い物	赤魚 マカロニ 人参 きゅうり トマト 豆腐	おかし	フルーツ	□
26	木	お粥、カレイと玉ねぎ煮 きゅうりお浸し 豆腐汁	カレイ 玉ねぎ きゅうり もやし トマト 豆腐	おかし	おかし	○
27	金	お粥、焼き鮭 にゅうめん	鮭 玉ねぎ もやし 椎茸 そうめん	おかし	おかし	△
28	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	□
29	日	休日				
30	月	お粥、さわら煮つけ キャベツ煮びたし 菜っ葉汁	さわら キャベツ きゅうり トマト 菜っ葉	おかし	おかし	○
31	火	納豆粥、ホキ煮つけ きゅうり トマト 芋汁	納豆 ホキ きゅうり 人参 トマト じゃが芋 かぼちゃ	おかし	おかし	△

後期食(9か月~11か月)のポイント

- ★ 手づかみで食べて、自分で食べる大切な時期です。メニューにも手づかみしやすい大きさや、スチック上の物を取り入れましょう。
- ★ 自分でやりたいという気持ちを大切に、見守っていきましょう。食べにくいものは大人が介助してあげましょう。



○湯冷まし △ジュース □お茶