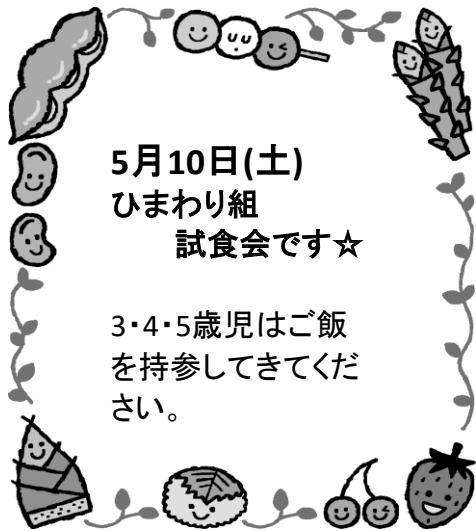


日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
1（木）	麦ご飯 炒り豆腐 若布のサラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、ねぎ、干しいたけ、卵、ごま油、三温糖、しょうゆ、なたね油、片栗粉 生わかめ、きゅうり、みかん缶、酢、三温糖、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン クリームチーズ、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、なたね油、卵、牛乳	エネルギー 354 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17 g カルシウム 292 mg
2（金）	麦ご飯 鮭のマヨネーズ焼 小松菜と竹輪のお浸し 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、たまねぎ、パセリ粉、マヨドレ こまつな、にんじん、ちくわ、花かつお、しょうゆ だいこん、にんじん、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 295 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 241 mg
3（土）	憲法記念日			
5（月）	こどもの日			
6（火）	振替休日			
7（水）	麦ご飯 ささ身あげぼの揚げ ひじきの煮物 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 鶏ささ身、てんぷら粉、ケチャップ、中濃ソース、なたね油 ひじき/ほしひじき、大豆水煮缶、にんじん、さやえんどう、ちくわ、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 335 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 13 g カルシウム 241 mg
8（木）	麦ご飯 五目納豆 豚 汁 オレンジ	米、押麦 納豆、ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、卵(錦糸卵)、かに風味、しょうゆ 豚肉(ばら)、だいこん、にんじん、ごぼう、じゃがいも、つきこん、ねぎ、木綿豆腐、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 298 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 16 g カルシウム 230 mg
9（金）	麦ご飯 鰯と野菜の蒸し焼 ほうれん草の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 たら、たまねぎ、にんじん、しめじ、バター 緑豆もやし、ほうれんそう、にんじん、刻みのり、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おにぎり 米、菜飯の素	エネルギー 301 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 12 g カルシウム 234 mg
10（土）	ひまわり組 試食会 麦ご飯 パナナ 鶏の甘酢煮 ブロッコリーのおかか和え 味噌汁	米、押麦 パナナ 鶏手羽元、酢、にんにく、ねぎ、しょうが、三温糖、しょうゆ、本みりん ブロッコリー、にんじん、花かつお、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 285 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 15 g カルシウム 263 mg
12（月）	ふりかけご飯(本かつお) 豚肉の生姜焼き アスパラサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦、本かつおふりかけ 豚肉(ロース)、しょうが、しょうゆ、酒、本みりん グリーンアスパラガス、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ 緑豆もやし、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 305 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 10 g カルシウム 245 mg
13（火）	麦ご飯 鯖の味噌煮 キャベツのソテー 清 汁 みかん缶	米、押麦 さば、しょうが、減塩みそ、酒、中ざら糖、しょうゆ、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、鳥がらスープの素、食塩 木綿豆腐、生わかめ、昆布だし汁、食塩 みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 300 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 16 g カルシウム 197 mg
14（水）	麦ご飯 ハンバーグ 切干大根煮 味噌汁 りんご	米、押麦 豚ひき肉、たまねぎ、卵、牛乳、パン粉、ケチャップ、中濃ソース 切り干しだいこん、つきこん、にんじん、油揚げ、干しいたけ、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し) りんご	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 336 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 18 g カルシウム 228 mg
15（木）	麦ご飯 鶏肉の五目煮 若布の酢の物 味噌汁 バナナ	米、押麦 鶏もも肉、にんじん、干しいたけ、板こんにゃく、だいこん、いんげん、本みりん、酒、しょうゆ 生わかめ、きゅうり、かに風味、酢、三温糖、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 ジャムサンド サンドイッチパン、いちごジャム	エネルギー 322 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 11 g カルシウム 224 mg
16（金）	麦ご飯 鮭の南部焼き 白菜のおかか和え 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 さけ、しょうゆ、本みりん、酒、ごま はくさい、にんじん、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 パウンドケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 バター、グラニュー糖、卵	エネルギー 363 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 20 g カルシウム 252 mg
17（土）	五目うどん オレンジ	干しうどん、にんじん、油揚げ、なると、ほうれんそう、しょうゆ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 264 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 7 g カルシウム 143 mg
19（月）	麦ご飯 カレーライス ゴマ酢和え 麦茶 キウイフルーツ	米、押麦 豚肉(ばら)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、お米で作ったカレールー キャベツ、緑豆もやし、にんじん、きゅうり、ごま、酢、しょうゆ、三温糖 麦茶 キウイフルーツ	ヨーグルト和え(フルーツ) もも缶(白桃)、みかん缶、 バナナ、ヨーグルト(無糖)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 10 g 脂 質 16 g カルシウム 162 mg

日付	メニュー	材料	おやつ	栄養価
20 (火)	麦ご飯 かじきの味噌焼 小松菜の炒め物 清 汁 オレンジ	米、押麦 かじき、減塩みそ、三温糖、本みりん、なたね油 こまつな、にんじん、しめじ、油揚げ、しょうゆ、本みりん、酒 たまねぎ、えのきたけ、五色麩、昆布だし汁、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 265 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 12 g カルシウム 220 mg
21 (水)	麦ご飯 和風ミートローフ ほうれん草のナムル 味噌汁 みかん缶	米、押麦 鶏ひき肉、ねぎ、ピーマン、にんじん、減塩みそ、片栗粉、三温糖、しょうゆ ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、ごま油、ごま じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 381 kcal たんぱく質 20 g 脂 質 17 g カルシウム 254 mg
22 (木)	麦ご飯 カップ納豆 大根のそぼろ煮 味噌汁 バナナ	米、押麦 納豆、しょうゆ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、いんげん、しょうゆ、酒、片栗粉 緑豆もやし、キャベツ、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 焼きそば 焼きそばめん、豚肉(ばら)、にんじん、緑豆もやし、 たまねぎ、キャベツ、ピーマン、濃厚ソース	エネルギー 321 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 14 g カルシウム 246 mg
23 (金)	麦ご飯 エビフライ キャベツの彩りサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 えびフライ(冷凍)、なたね油、中濃ソース キャベツ、黄ピーマン、きゅうり、ハム、マヨドレ 緑豆もやし、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 356 kcal たんぱく質 16 g 脂 質 11 g カルシウム 223 mg
24 (土)	豚丼 味噌汁 バナナ	米、豚肉(ばら)、たまねぎ、にんじん、しらたき、しょうゆ、酒、片栗粉 だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 299 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 16 g カルシウム 233 mg
26 (月)	ゆかりご飯 ツナ入り厚焼卵 小松菜の磯和え 野菜スープ オレンジ	米、押麦、しそふりかけ にんじん、たまねぎ、ツナ油漬缶、三温糖、食塩、酒、卵 こまつな、にんじん、ちくわ、刻みのり、しょうゆ 緑豆もやし、キャベツ、コンソメ、食塩 オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 333 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 19 g カルシウム 210 mg
27 (火)	麦ご飯 ハッピーぶり大根 ほうれんそうのおひたし 味噌汁 キウイフルーツ	米、押麦 ぶり、だいこん、にんじん、さといも、酒、しょうゆ、三温糖、食塩、しょうが ほうれんそう、にんじん、油揚げ、しめじ、花かつお、しょうゆ じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ キウイフルーツ	牛乳 おから蒸しパン おから、黒砂糖、卵、なたね油、牛乳、 ホットケーキ粉、ベーキングパウダー	エネルギー 310 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 17 g カルシウム 261 mg
28 (水)	麦ご飯 豚肉とピーマンの炒め物 もやしの和え物 中華スープ みかん缶	米、押麦 豚肉(ロース)、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、本みりん、しょうが、しょうゆ、片栗粉、食塩、ごま油、しょうゆ、三温糖、酒 緑豆もやし、きゅうり、かに風味、しょうゆ たまねぎ、えのきたけ、五色麩、中華味の素、食塩 みかん缶	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 248 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 12 g カルシウム 177 mg
29 (木)	麦ご飯 鶏のから揚げ すき昆布煮 味噌汁 グレープフルーツ	米、押麦 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、卵、片栗粉、油 刻みこんぶ、切り干しだいこん、にんじん、さつま揚げ、つきこん、大豆水煮缶、さやえんどう、しょうゆ、酒、本みりん はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ グレープフルーツ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 287 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 14 g カルシウム 227 mg
30 (金)	麦ご飯 煮魚 ブロッコリーのサラダ 味噌汁 バナナ	米、押麦 あかうお、中ざら糖、しょうゆ ブロッコリー、にんじん、卵(錦糸卵)、マヨドレ たまねぎ、キャベツ、しめじ、いわし(煮干し)、減塩みそ バナナ	牛乳 麩ラスク 焼ふ、バター、三温糖	エネルギー 351 kcal たんぱく質 19 g 脂 質 12 g カルシウム 242 mg
31 (土)	ひじきご飯 味噌汁 オレンジ	米、ひじき/ほしひじき、にんじん、豚肉(ばら)、油揚げ、しょうゆ、三温糖、酒、食塩 じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ オレンジ	牛乳 おやつ(菓子)	エネルギー 322 kcal たんぱく質 12 g 脂 質 11 g カルシウム 224 mg

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。
※栄養価にはご飯のカロリーは含まれておりません。



5月10日(土)

ひまわり組

試食会です☆

3・4・5歳児はご飯
を持参してきてくだ
さい。



お茶碗の正しい持ち方

意外に見落としがちなのが、お茶碗の持ち方です。正しい持ち方だと、お茶碗も安定します。5歳頃になったら、大人が手本を見せながら行うと伝わりやすくなります。

①



両手を添えて、お茶碗を持つの。

②



4本の指をそろえて茶碗を載せ、親指はふちに添える。

やりがちNG



指を広げてつかんで持つ。



親指をふちに掛けて持つ。

令和7年5月



離乳食献立表



認定こども園桜保育園

日	献立	材料名
1 木	おかゆ,豆腐のふんわり煮,キャベツのサラダ,味噌汁,バナナ	米、／鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、食塩、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
2 金	おかゆ,鮭の焼き魚,小松菜の煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、／さけ、食塩、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
3 土	憲法記念日	
5 月	こどもの日	
6 火	振替休日	
7 水	おかゆ,鶏肉の煮物,かぼちゃの茶巾風,味噌汁,キウイフルーツ	米、／鶏肉、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
8 木	おかゆ,二色納豆,豚汁,オレンジ	米、／ひきわり納豆、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／豚肉、だいこん、にんじん、じゃがいも、木綿豆腐、減塩みそ、／オレンジ、
9 金	おかゆ,鱈と野菜の煮物,ほうれん草のお浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、／たら、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
10 土	おかゆ,鶏肉と野菜の煮物,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,バナナ	米、／鶏肉、はくさい、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
12 月	おかゆ,焼肉,小松菜の煮浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、／豚肉、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
13 火	おかゆ,鯖の味噌煮,キャベツの煮物,清汁,みかん缶	米、／さけ、減塩みそ、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／木綿豆腐、ほうれんそう、食塩、／みかん缶、
14 水	おかゆ,ハンバーグ,グリーンマッシュ,味噌汁,りんご	米、／豚ひき肉、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、ほうれんそう、しょうゆ、／はくさい、にんじん、減塩みそ、いわし(煮干し)、／りんご、
15 木	おかゆ,鶏肉と大根の煮物,ブロッコリーのお浸し,味噌汁,バナナ	米、／鶏肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
16 金	おかゆ,焼き魚,白菜の煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、／さけ、食塩、／はくさい、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、ほうれんそう、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
17 土	煮込みうどん,オレンジ	干しうどん、にんじん、ほうれんそう、しょうゆ、／オレンジ、
19 月	おかゆ,肉じゃが,キャベツのお浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／こまつな、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
20 火	おかゆ,鱈の味噌焼き,小松菜の煮物,清汁,オレンジ	米、／たら、減塩みそ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／オレンジ、
21 水	おかゆ,和風ミートローフ,ほうれん草のお浸し,味噌汁,みかん缶	米、／鶏ひき肉、にんじん、減塩みそ、片栗粉、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／みかん缶、
22 木	おかゆ,ひきわり納豆,大根のそぼろ煮,味噌汁,バナナ	米、／ひきわり納豆、しょうゆ、／豚ひき肉、だいこん、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／キャベツ、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
23 金	おかゆ,鮭の煮物,小松菜の煮浸し,味噌汁,グレープフルーツ	米、／さけ、しょうゆ、／こまつな、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
24 土	おかゆ,豚肉と玉ねぎの煮物,味噌汁,バナナ	米、／豚肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、／だいこん、にんじん、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
26 月	おかゆ,そぼろ煮,かぼちゃサラダ,野菜スープ,オレンジ	米、／鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、片栗粉、／かぼちゃ、にんじん、食塩、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／オレンジ、
27 火	おかゆ,鱈と大根の煮物,ほうれん草のお浸し,味噌汁,キウイフルーツ	米、／たら、だいこん、にんじん、しょうゆ、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／キウイフルーツ、
28 水	おかゆ,豚肉と野菜の煮物,じゃがいもの煮物,野菜スープ,みかん缶	米、／豚肉、こまつな、たまねぎ、しょうゆ、／じゃがいも、にんじん、しょうゆ、／キャベツ、たまねぎ、食塩、／みかん缶、
29 木	おかゆ,鶏の照焼き,キャベツ煮,味噌汁,グレープフルーツ	米、／鶏肉、しょうゆ、／キャベツ、にんじん、しょうゆ、／はくさい、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／グレープフルーツ、
30 金	おかゆ,煮魚,ブロッコリーのサラダ,味噌汁,バナナ	米、／あかうお、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、食塩、／たまねぎ、キャベツ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／バナナ、
31 土	おかゆ,豚肉とほうれん草の煮物,味噌汁,オレンジ	米、／豚肉、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、／じゃがいも、たまねぎ、いわし(煮干し)、減塩みそ、／オレンジ、

※食材の都合により、献立変更になる場合があります。ご了承ください。